SOME PAGES IN THE ORIGINAL CONTAIN FLAWS AND OTHER DEFECTS WHICH APPEAR ON THE FILM

Digitized in 2006
by
Thrinaina Informatics Ltd, Secunderabad, A.P., India.
(http://www.thrinaina.com)

From the original owned by
Sundarayya Vignana Kendram
and its partner Institutions

as part of the
British Library Endangered Archives Programme
supported by the
Lisbet Rausing Charitable Fund

Except for individual research purpose
any reproduction should be made with
written permission from the

Sundarayya Vignana Kendram,
1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampally, Hyderabad - 500 044
Andhra Pradesh, India

COPYRIGHT STATEMENT

The copyright laws of the United States (Title 17, United States Code) and of India (Copyright Act of 1957) govern the making of photocopies or other reproductions of copyrighted material including foreign works under certain conditions. In addition, the United States extends protection to foreign works by means of various international conventions, bilateral agreements, and proclamations.

Under certain conditions specified in the laws, libraries and archives are authorized to furnish a photocopy or other reproduction. One of these specified conditions is that photocopy or reproduction is not to be used for any purpose other than private study, scholarship, or research. If a user makes a request for, or later uses, a photocopy or reproduction for purposes in excess of "fair use," that user may be liable for copyright infringement.

These institutions reserve the right to refuse to accept a copy order if, in their judgment, fulfillment of the order would involve violation of the copyright laws of the United States or India.

ఎల్లిసు బార్కరు, జె.

తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు

బెజవాడ, 1929

Record no. 622

Ellisu Bārkaru, Je.

Tellacakkeravalani Vipattu

Bejavāḍa, 1929

Record no. 622

SUNDARAYYA VIGNANA KENDRAM
1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampalli
Hyderabad - 500 044, Andhra Pradesh, India

Bibliographic Record Target

ఎల్లిసు బార్కరు, జె.

తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు / డాక్టరు జె. ఎల్లిసు బార్కరు గారి యాంగ్ల వ్యాసమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యనువాదము.- బెజవాడ : ప్రకృతి కార్యాలయము, 1929.

48, 24 p. ;19 cm.

Record no. 622

Ellisu Bārkaru, Je.

Tellacakkeravalani Vipattu / Ḍākṭaru Je. Ellisu Bārkaru gāri Yāṅgla vyāsamunaku śrīmati Jñānāmbagāri Yanuvādamu.- Bejavāḍa : Prakṛti Kāryālayamu, 1929.

48, 24 p. ;19 cm.

Record no. 622

35mm microfilm

Image placement: IA (IIA) IB IIB **Date filming began: 22 January, 2006**

Roja Muthiah Research Library
3rd Cross Road, C P T Campus,
Taramani, Chennai - 600 113, India.

ప్రకృతి గ్రంథమాల 33.

404

తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు

వ్యాసకర్త:

SCANNED

డాక్టరు జె. ఎల్లిసుబార్కరు.

13225

1182/413

అనువాదకులు:
శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు.

ప్రకాశకులు:
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

బెజవాడ:
ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాల యందు
క. కోదండరామయ్యగారిచే
ముద్రింపఁబడెను.
1929.

615 2/13

ఇతరులకు వెల రు 0-10-0.
ప్రకృతి చందాదారులకు వెల రు 0-6-0.

Maximum light given.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు

తొట్టివైద్యము

ఇందులో మూలేగారి "ఆధునిక వైద్యశాస్త్రము, మతము, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము" అను గ్రంథవిషయములు గలవు.

ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 6 అనుబంధములు వెరసి 40 పుటలు గలవు. గ్లేజు కాగితము, చక్కని బైండు. ప్రకృతి చందాదారులకు వెల రు 2-8-0 మాత్రమే. ఇతరులకు రు 3-0-0.

	ఇతరులకు	చందాదారులకు
2 సూర్యకిరణచికిత్స (రంగుచికిత్స)	0 12 0	0 10 0
3 మలబద్ధము (వివిధచికిత్సలు గలవు)	0 12 0	0 8 0
4 ఆరోగ్యదర్శము (గాంధిమహాత్మునిది)	0 8 0	0 7 0
5 ఉపవాస చికిత్స (43అధ్యాయములు)	1 0 0	0 14 0
6 నైసర్గికజలచికిత్స (ఫాదర్ నీప్)	0 12 0	0 8 0
7 ఆరోగ్యపరిభాషకము (రంగుచికిత్స)	0 4 0	0 3 0
8 బస్తు చికిత్స (బస్తు ప్రకృతిచికిత్స)	0 10 0	0 8 0
9 క్షీరచికిత్స (పాలపథ్యము, చికిత్స)	0 4 0	0 3 0
10 కూనె మహర్షి చరిత్ర—బోధ	0 4 0	0 2 0
11 Rishi Jivan Prakasam	0-4-0	0-2-0
13శ్రీ రామతీర్థస్వాముల వేదాంతోపన్యాసములు (మొదటిభాగము)	0 8 0	0 7 0
13 డిటో (రెండవభాగము)	0 8 0	0 7 0
14 యుక్తిపరిశోధము (వేదాంతము)	0 8 0	0 7 0
15 మహాయోగము (హఠయోగేంద్రులు)	0 12 0	0 10 0

అడ్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

[illegible]చక్కెర వలని విపత్తు

డాక్టరు జె. ఎల్లిసు బార్కరుగారి

SCANNED

ఆంగ్ల వ్యాసమునకు

శ్రీమతి జ్ఞా[illegible]

అనువాదము.

SREE RAMAKRISHNA SARADA PATHANAMANDIR, & SREE SITARAMACHANDRA LIBRARY, VALLUR, P. O. CUDDAPAH DT.
శ్రీ రామకృష్ణ శారదా పఠన మందిరము, శ్రీ సీతారామచంద్ర పుస్తక భాండాగారము వల్లూరు పోష్టు, కడప జిల్లా

ప్రకాశకులు:

ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

బెజవాడ: ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాలయందు,
క. కోదండరామయ్యగారిచే ముద్రింపబడినది.

1929

[illegible] } ఇతరులకు రు. 0—10—0
ప్రకృతి చందాదారులకు. 0—6—0

Best copy available.

తెల్లచక్కెర తినవద్దు

తినకూడని తెల్లచక్కెర మూలముననే వంశక్షయము మున్నగు రోగములు కలుగుచున్నవి. మన శరీరమునకు కావలసిన పంచదార యంతయు ఫలములు, శాకములు, ధాన్యములు, మున్నగు నాహార పదార్థములనుండి మనకు లభించుచున్నది. ప్రకృతి సిద్ధము కావట్టి యీ కృత్రిమ శర్కరను వాడుట కేవలము అనావశ్యకము. ఈ సంగతులన్నియు, ప్రఖ్యాత వైద్యశిఖామణులగు వారిచే పరిశోధనాపూర్వకముగా నిరూపింపబడినవి. కాని ప్రజల కీవిషయములను గురించి యింకను చక్కగా తెలియలేదు. ఔషధ వైద్య శాఖవారు పంచదార మంచిదికాదని చెప్పకపోవుటయేగాక పిల్లలకు పంచదార పెట్టుట బలకరమని బోధించుటకూడ కలదు. వైద్యులు కూడదని చెప్పకపోవుటయేగాక ప్రజలు పంచదార రుచి మరగినవారగుటచే దానినొకపెట్టున మానజాలరు. పిండివంటలు, మిఠాయిలు, పాకములు, పానకములు, పంచదార లేనిచో సమకూరనేరవు. చిన్నపిల్లలకు తల్లిదండ్రి మున్నగువారెల్లరు తీపివస్తువుల నిచ్చి తమ ముద్దు తీర్చుకొనుచుందురు. ఈయభ్యాసము లన్నియు తుదకనారోగ్య కారణములగుచున్నవి. దీనిని గమనించి తెల్లచక్కెరను పూర్తిగా విసర్జించుము. పిల్లల యారోగ్యమునైన కాపాడదలచెదరేని వారికి పంచదార పాకములు, కలకండలు, చక్కెరతో కూడిన వంటకములు మిఠాయిదినుసులు పెట్టకుడు. జిహ్వాచాపలము నొకింత నిగ్రహించి మీయొక్కయు, మీసంతానము యొక్కయు, ఆరోగ్యభాగ్యమును కాపాడుకొనుడు.

— జ్ఞానాంబ.

తెల్లచక్కెర వలని విపత్తు.

(డాక్టరు జె. ఎల్లిసు బార్కర్ గారి యాంగ్లవ్యాసము
శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే నాంధ్రీకరింపబడినది.)

పంచదార నపరిమితముగ నుత్పన్నము చేయుట యందును, ప్రపంచమందంతటను నిరంతరవృద్ధితో కూడిన రాసులు రాసులు వ్యయము కాదగినంత హెచ్చుగా దానిని చౌకచేయుట యందును రసవాదశాస్త్రజ్ఞులును, కర్మాగారాధిపతులును విజయము గాంచియున్నారు. పూర్వము పంచదార నల్లగ నుండెడిది దాని ధరయు చాల హెచ్చుగ నుండెను. తేయాకువలెనే పంచదార కూడ మొట్టమొదట నమూల్యమగు నౌషధముగ తలపబడి యసాధారణ వ్యాధులలో ముఖ్యముగా ధనికులగువారికి మాత్రము వైద్యులచే విధింపబడుచుండెను. పిదప నీ పంచదార ధనికుల కౌషధముగనుండుట మాని, వారికొక విశేష భోగముగ పరిణమించినది. అప్పుడది తేనీటివలెనే యరుదుగ వాడబడుచుండెను. అధికసంఖ్యాకులగు జనులు తేనీటినిగాని పంచదారను గాని, వాడి యెఱుగరు. ప్రప్రథమమున నాంగ్లేయులు చేసిన టీ పార్టీలయందు వేడ్కతో కొంచెము తేయాకుతీసి నీటిలో వేసి, లెక్కలేనన్ని గిన్నెలలో తేనీరుపోసి అడుగున నిలిచిన తేయాకులను రొట్టెతోను, వెన్నతోను కలిపి తినుచుండిరట. తేయాకు లప్పుడంత వెలగలవై యుండెను. తేనీరు సారాయము వలెనె అంతకంటె నెక్కువగా నైతము హానికరమైన వస్తువని యనేకమంది వైద్యు లంగీకరించి యున్నారు. జనులకు తేనీటి వెఱ్ఱి యిప్పుడుదయించినది. సామాన్య ప్రజలు

ముఖ్యముగ నింగ్లాండునందలి ప్రజలు, మఱియు నింగ్లాండు యొక్క వలస ప్రదేశములలోని ప్రజలు అదివరకు కాఫీ నను తేనీటిని మిక్కుటముగా త్రాగుచున్నారు. అనేకసంవత్సరములలో ప్రతిసారి భోజనముతోపాటు విషప్రాయమగు చిక్కని, నల్లని తేయాకునీరు సేవింపబడుచున్నది. ఇది జీర్ణోపకరణములను పాడుచేయుటకొఱకే కడుపులోని కేగుచున్నది. బీదసాదలు ప్రొయ్యిమీద నొక లోహపాత్ర నహర్నిశము నుంచి తేనీరు చేసి దినమంతయు పట్టి తేనీరే త్రాగుచు కాలము గడపుచున్నారు. ఈ పానీయము నాడులు, మెదడు, కడుపు, ప్రేగులు వీనికి నిశ్చయముగ హానిచేయును. తెల్లని చక్కెర విస్తారముగ వేసినచో తప్పకుండ నీపానీయమువలన కీడు మూడును. పూర్వకాలపు మెత్తని, నల్లని, గోధుమరంగు కలిగిన పంచదారకు మారుగ నిప్పటి తెల్లనిచక్కెర వచ్చినది. పంచదారను తయారు చేయువారును, విక్రయించువారును "ఇప్పటి పంచదార సంపూర్ణముగ పరిశుద్ధమైనది" అని చెప్పుచు నిజముగ నది పరిశుద్ధమైనదే నని మిగుల గర్వపడుచున్నారు. తిన్నగ విచారించి చూచినట్లైన తెల్లని పంచదార ఆహారపదార్థము కానేరదు. ప్రకృతియందు నది సహజముగ సంభవ మగుటలేదు. కాన నది స్వాభావికాహారము కానిమాట వాస్తవము. అది శుద్ధిచేయబడిన యొకానొక సారము. రసాయనికముగ సిద్ధము చేయబడిన యొక పదార్థము. అస్వాభావికములగు రసాయనిక పదార్థములను స్వీకరించుట క్షేమకరము కాదు. మనుష్య శరీరమునకు

కొన్ని ఖనిజ పదార్థము లావశ్యకములు. అయ్యవి నేలపొన్నులోనుండి శాకములలో ప్రవేశించును. ఆశాకములు జంతువులచేతను, మనుష్యులచేతను భుజింపబడును. ఈఖనిజ పదార్థములలో సున్నము, ఇనుము మున్నగునవి మనకు తప్పనిసరిగ కావలసిన వస్తువులు. ఏమన మనయెముకలు, దంతములు, నిర్మింపబడుట, మన రక్తము సత్తువకల దగుట, మనదేహములయందలి ప్రాణధర్మములు సరియగుగ పనిచేయగలుగుట మున్నగునవి యీ ఖనిజపదార్థముల మూలముననే జరుగును. పంచదార నీను మొక్కలన్నియు ముఖ్యముగా చెఱకు, బీటుదుంప ఇవి యపరిమితముగ నీఖనిజములను స్వీకరించి తమలోపల నిముడ్చుకొనును. కనుక నీమొక్కల యందు దీ ఖనిజపదార్థము లతివిస్తారముగ చేరి నిండియుండును. సున్నము ఇతరఖనిజ పదార్థములు మెండుగనుండిన నేల కాకపోయినచో చెఱకు, బీటుదుంప తృప్తికరముగ వృద్ధినొందవు. చక్కెర నిచ్చు మొక్కలు వివిధఖనిజపదార్థములను స్వీకరించుటయందత్యాశ కలవగుటచేత కడుశీఘ్రముగ నేల వట్టిపోవును. కావున మఱల పైరుపెట్ట దలచినచో ఖనిజపదార్థ సంబంధములగు ఎరువుల నవ్వారిగ నుపయోగించు టవసరము. పంచదార నిచ్చునట్టియు పంచదారను వహించునట్టియు మొక్కలెల్ల మానవశరీరమునకు ప్రాణాధారములగు ఖనిజపదార్థముల నమితముగ కలిగియున్నవి. పంచదారను వహించునట్టి మొక్కలు పచ్చముల్లంగి, ఉల్లి మున్నగునవి. పచ్చిచక్కెర యందును నీఖనిజపదార్థము లధికముగ నున్నవి. కాని కనులకు

మిణుమిట్లు గొలుపునంత తెలుపు వచ్చునట్లు శుద్ధిచేయుట ద్వారా కర్మాగారాధిపతులు పంచదారయందలి యమూల్యములును, నత్యంతావశ్యకములును నగు ఖనిజపదార్థములనెల్ల పోగొట్టి రసాయనికముగా శుద్ధమైన వట్టి వస్తువును మన కిచ్చుచున్నారు. ఈ తెల్లని చక్కెర నాలుక కింపుగ నుండవచ్చును. కాని యిది శరీరమున కగాధమగు నపాయము నొదవించును. పంచదారను శుద్ధిచేయుటలో మొదట దానియందు చేరియున్న ఖనిజపదార్థములు లాగివేయబడును. జీవసత్తు లదృశ్యములై పోవును. తెల్లని చక్కెరను సిద్ధముచేయగా మిగిలియుండు నల్లని లేక గోధుమరంగు గల శేషపదార్థము పశువులకు పెట్టబడుచున్నది. ఈవస్తువు నందొకభాగము బెల్లమను పేర పిల్లలకు పెట్టబడుచున్నది. ఇంతియే కాక బెల్లము కొంతవఱకు అల్లపురొట్టె, అల్లపు భక్ష్యము, తేనె భక్ష్యము మున్నగు వస్తువులలో కలియుచున్నది. వెనుకటి వైద్యులు మలబద్ధరోగులకు నల్లబెల్లమును, లేక నల్లబెల్లమును గంధకమును మందుగ వాడుచుండిరి. ఈవిషయమును డిక్కెన్సుగారి నవలలో చూడనగును. మఱియు మలబద్ధరోగులు బెల్లము కలిసిన అల్లపురొట్టె, అల్లపు భక్ష్యము, తేనె రొట్టె యివితినుటకు ప్రేరేపింపబడుచుండిరి. పచ్చిచక్కెరలో నుండునట్టి యారోగ్యకర పదార్థము లెల్ల పశువులకు మేపబడుచున్నవి. హానికరములగు భాగములను మాత్రము మనుష్యులు స్వీకరించుచున్నారు. అవివేకుల మగు మనము సరిగా రొట్టె, ధాన్యము వీనివిషయమున నెట్లో పంచదార విషయ

మునను అట్లే ప్రవర్తించుచున్నాము. రొట్టెపిండియు, పంచదారయు కన్నుచెదరు నట్లు చేయగలంత తెల్లగ నుండవలయునని మనపట్టుదల. రొట్టె, ధాన్యము, పంచదార వీని యొక్క నల్లని రంగుగల యమూల్యభాగ్యములను జంతువులకు పెట్టుచున్నాము. వానిం దిని జంతువు లెంతయు వృద్ధినొందుచున్నవి. చక్కెర మొక్కల కవసరమైన తీక్ష్ణసూర్యరశ్మివలన నుత్పన్నములగు జీవసత్తులను, ఖనిజపదార్థములను, విస్తారముగ కలిగి యుండు పంచదార సహజస్థితియందు మిక్కిలి శ్రేష్ఠశ్రేణికి చెందిన యారోగ్యకరాహారమైయుండును. అన్నిరకముల సహజశర్కరలను తినునట్టి జనులు చాల బాగుగ వృద్ధిగాంచుచున్నారు. ఆశ్చర్యకరమగు నారోగ్యాహారమైన తేనెయు, చేతితో తాకకుండ చెఱకునుండి తీసిన రసమును సహజశర్కరలే. ఎవరైనను వెస్టుఇండీసునకుగాని, ఉత్తర యమెరికా యొక్క దక్షిణరాష్ట్రములకుగాని పోయెదరేని పెద్దపెద్ద చెఱకు ముక్కలను ప్రొద్దు గ్రుంకు వఱకు నములుచుండునట్టి పిన్నలను, పెద్దలను చూడగలరు. ఈరీతిగావారు మితిమీరిన పంచదారను స్వీకరించుచుందురు. అయినను వారిదేహముల కేహానియు సంభవించుటలేదు సరిగదా యిట్లు చెఱకు ముక్కలను నములుచుండు పిన్నలును, పెద్దలును నియతముగా దివ్యమైన శరీరములు, సంపూర్ణమైన జీర్ణశక్తి, సరియైన మలబహిష్కరణము, ఏవంకయు లేని, ప్రకాశవంతములగు దంతములు కలవారైయున్నారు. ఇందుకు విరుద్ధముగా పూర్తిగా శుభ్రమైనదని చెప్పబడు తెల్లచక్కెర మిక్కుటముగా మెక్కబడు దేశ

ములలో జనులు శరీరములు బలహీనపడియు, జీర్ణశక్తిమము చెడియు, మలవిమోచనము తిన్నగ జరుగకయు బాధలు పడుచున్నారు. వారిలో పుప్పిపండ్లు సర్వసాధారణమై పోయినవి. పంచదార ప్రవాహమున వరదవచ్చి ప్రపంచము మునిగి పోవకపూర్వము దంతవైద్యులే లేరు. ఎవ్వరికే నొకరికి పంటికి నొప్పికలిగినది యొకయపూర్వ విషయముగ నుండెడిది. పంటి నొప్పి కలవాడు మంగలికడ కేగి బాధించుచున్న పంటి నూడ బెరికించుకొను చుండెను. పండ్లుతోము కుంచెలనుగాని, పండ్ల పొడుములనుగాని మరే దేనినిగాని జనులు వాడియుండలేదు అయినను వారు చక్కని పలువరుస కలవారై యుండిరి. తెల్లచక్కెరను చేయుపద్ధతి వాడుకలోలేని కాలమునందలి తలపుర్రెలను బట్టి యీవిషయము నిర్ధారణ కాగలదు. తెల్లని పంచదార కాగనే అందమైన దంతము లదృశ్యమైనవి. ఎలిజబెత్తురాణి తనకత్యంత ప్రీతి పాత్రములగు మధురపదార్థములను పంచదారను దినమంతయు నములుచునే యుండెడిదట. ఆమెయొక్క యాకాలపు చిత్తరువులను బట్టి యారాణీగారి వర్చస్సు చాల పాడుగనుండెననియు, నామెకృశించియుండెననియు, అజీర్ణము, మలబద్ధము, విషపదార్థభారము యీలక్షణములతో తీవ్రమగు బాధ ననుభవించుచుండెననియు తెలియుచున్నది. ఆమెయొక్క సమకాలీన వృత్తాంతముల ననుసరించి యామె యూపిరిగాలి దారుణముగను, ఆమె దంతములు చెడి నల్లగను నుండెనని తెలియుచున్నది. దుఃఖకరములగు నీ యవస్థలన్నియు పంచదారను మితిమీరి తినుటవల

ననే సంభవమైనవని యామె యాస్థానవభిషులు వక్కాణించి యుండిరి. ఈసంగతి ఘనురాలగు నీ యాంగ్లేయ మహారాణి జీవితమును పఠించియున్న చరిత్రకారుల కనేకులకు విదితమైయే యున్నది. దంతక్షయమునకు కారణమగు సూక్ష్మజీవిని, అది దంతములపై దాడివెడలు విధమును కనుగొనుటకై యెందరెందరో శాస్త్రజ్ఞులు తమ కాలమును వ్యర్థము చేసికొనుచున్నారు. దంతక్షయ హేతువగు యథార్థకారణము శాస్త్రీయ విధానములతో నెదుర్కొన దగినదని చెప్పుటకు సూక్ష్మజీవియందు లేదు ఆకారణము వ్యసనకరములగు మన భోజన పద్ధతులయందును, మనము మిక్కిలి తెల్లని మైదా పిండిని, మిక్కిలి తెల్లని చక్కెరను మితిమీరి తినుటయందును కలదు. తెల్లపిండి, తెల్ల చక్కెర యీ రెండును దంతముల కపకారము చేయును. పండ్లకుంచెలు, దంతచూర్ణములు పండ్లగోడులు మున్నగువానితో దంతములకు సంభవించిన విపత్తును తొలగించుటకు మనముపడు ప్రయాసయంతయు వృథయే. సుప్రసిద్ధాంగ్లేయ దంతవైద్యులగు జె. సి. టర్నర్ గారు, డాక్టర్ హట్చినస్, డాక్టర్ షెర్రీ అను వారల సంపాదకత్వముతో వెలువడునట్టి (Index of Treatment) చికిత్సానుక్రమణికయను పత్రికలో దంతములు పుచ్చుట అను వ్యాసమును ప్రకటించి యున్నారు. ఆవ్యాస మిట్లు తెలుపుచున్నది. "పంటియొక్క గట్టిమైన కండరముల యల్లికలు సూక్ష్మజీవి చేయు నాశనమునకు లోనగుటయే దంతములు పుచ్చుటకు కారణము. ఏబాధయు లేనికావున అమ్లమును

కలుగజేయు సూక్ష్మజీవి నివాసము నేర్పరచుకొనును. ఆమ్లోల్బణముగ పరిణమించు పిండివస్తువులు, పంచదారలు నీ సూక్ష్మజీవుల కాహార మగును. ఇట్టు లవి కొంతకాలముండ నా కావున నుండు దంతికయను పింగాణీవంటి పదార్థము వాని చుఱుకుదనము వలన నుద్భవించు నమ్లములో కరఁగి హరించును. అపుడు పంటిలోపల నొక బెజ్జము పడును. దంతముయొక్క లోపలి భాగము సున్నముతో చేయబడియున్నను, సజీవపదార్థము చేత నెక్కువగా నిర్మితమై యున్నది. ఆమ్లకారులగు సూక్ష్మజీవులు దంతములోని సున్నమును హరింపజేసి లోపలివైపు నుండి దంతిక నాక్రమించును. ఆమ్లకారులగు సూక్ష్మజీవులు సున్నమును హరింపజేయగా తక్కిన సూక్ష్మజీవులు సున్నము లేకుండనున్న దంతము లోపలిభాగమును కరగించి వేయును. (Enzymes) ద్రవపఱచునట్టియు, నిర్మాణవైకల్యమును పొందించునట్టియు నామ్లోల్బణముల నుత్పన్నము చేయుట ద్వారా యీజాతి సూక్ష్మజీవులు ముఖ్యముగ తమ చుఱుకుదనమును వికదపఱచు చున్నవి. లోపలి దంతభాగముయొక్క యాశ్రయము లేకపోవుటచేతను, అడుగునుండి దళము తగ్గింపబడుచుండుట చేతను తుదకు నమలుటవలన గలుగు నొత్తిడికి దంతిక లొంగిపోవును. హఠాత్తుగ పంటిలో పెద్దరంధ్రము గోచరించును. ఆరోగ్యవంతమైన యుమ్మినీటికిని రోగగ్రస్తమైన యుమ్మినీటికినిగల సూక్ష్మభేదములు దంతములు పుచ్చినది లేనిది తెలియజేయ జాలును. పిండి, పంచదార యీ రెంటిని ఆహారములో చేర్పకుండ శాశ్వతముగ విసర్జించుటన

నది యీవ్యాధిని రానీయకుండ నడ్డగించునట్టి యమోఘసాధనమై యున్నది." దీనిని బట్టి జె. సి. టర్నర్‌గారు పిండివస్తువులు, పంచదారలు, ఇవి సర్వసామాన్యముగ నంటట నుండునట్టియు, కావుననే మన నోళ్లలో నుండునట్టియు వినాశకారులనబడు సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించుటకు మార్గ మేర్పడునట్లు దంతిక యను పైపూతను తినివేయునట్టి యమ్లములు పుట్టుటకు హేతుభూతములై యున్నవను నభిప్రాయము కలవారని మనము గమనింపవలయును.

ఇట్టి యభిప్రాయమునే విఖ్యాత దంతవైద్యుడును, రచయితయు నగు జె. సిమ్‌వాల్లేస్‌గారు తమ (Oral Hygiene) ఓరల్ హైజీన్ అను గ్రంథమున 15, 34 పుటలలో నుదహరించియున్నారు

"ఇటీవలివత్సరములలో గుంపులు గుంపులు బడిపిల్లలయొక్క దంతములు పరీక్షింపబడినవి. ఇందుమూలమున కనిపెట్టబడిన సాధారణ ధర్మములలో నొకటి 'పాఠశాల యెంత మేలైనదిగ నుండిన దంతము లంతపాడైనవిగ నుండును' అనునదైయున్నది. ఇది చాలకాలమునుండియు దంతవైద్యులు కలిగియున్న యభిప్రాయమును. దంతములు పుచ్చుట యాహారము చాలకపోవుట చేతకాదు. ఇది విశేషభోగమునకు సంబంధించిన రోగము. సాధారణముగ వెల పొడుగైనట్టియు, సులువుగా నలియునట్టియు పిండి, చక్కెర పదార్థములు లోపల నిలువ యుండుటచేతనే యీవ్యాధి కలుగును అను నభిప్రాయమును బలపఱచుచున్నది...."

"ఈకాలమున దంతములయొక్క సంపూర్ణ వినాశము నకు కారణములగు నాహారపదార్థములు పంచదారయు, మిక్కిలి తెలుపుచేయ బడినట్టియు, వండబడినట్టియు పిండివస్తువులును నై యున్నవి. ఈయవి పండ్లసందులలో దూరియంటుకొని యుండును. అందు నైజముగ జరుగు శుద్ధిక్రియలను ప్రేరేపించక ఆటంకము కలుగజేయుచుండును. ఇది యాహారపదార్థము కానేరదు. కాని కేవలము రసాయనికపదార్థము. దంతవినాశము కొఱకిది యింతగా సిద్ధము చేయబడుచున్నది అని మన మనదగినంత హెచ్చుగ పంచదార తెలుపు చేయబడుచున్నది.

"దంతములకు కీడుచేయకుండ నుండుటకై పంచదారను నీటిలోవేసి పలుచనచేసి, నాలుక యావగలుగునట్లు పీచునుదాని లోచేర్చి ఉమ్మినీటి నూరించునట్టి పరిమళవస్తువులతో సువాసన కలుగజేసి వాడవలయును. అనగా దానిని ప్రకృతి మన కేరూపముతో నిచ్చినదో ఆరూపముతోడ నది సేవింపబడవలెను. మధురపదార్థములు, తాండ్ర, మిఠాయిదినుసులు ననునాకృతులతో తయారుచేయబడు పంచదారసారము, వండినపిండి పదార్థముల కంటె నెన్నోరెట్లెక్కువగ దంతక్షయమునకు హేతువగుచున్నది. సహజస్థితిలో పచ్చివిగ నుండు పండ్లు, కాయగూరలు వీని లో నుండు పంచదార కాక వేఱొక పంచదార పిల్లల కావశ్యక మని చెప్పుట అర్థములేని యసందర్భ భాషణ మగును.

"నాగరిక దేశములలో ప్రతిసంవత్సరము కోట్లకొలది దంతములు వినాశ మగుటకు కారణము యేదోయొకరూపమున సేవింపబడు పంచదార సారమే యై యున్నది. ఈసంగతి చాల

కాలమునుండియు చక్కగ తెలియబడియే యున్నది. తుదకుదంత వైద్యులకైన నీవిషయము విదితము. కాని డాక్టరు జేమ్సు హాటిలీ గారిచే నిది యిటీవల సంపూర్ణముగను, తృప్తికరముగను నిజ మని నిరూపించి చూపబడినది. పది సంవత్సరముల క్రింద నత డొక పరిశోధనను కావించెను. అందు దాదాపు ఆఱువేలమంది పిల్లల దంతములు పరీక్షింపబడినవి. తియ్యని వస్తువుల నెక్కువగ తినునట్టి పిల్లలలో దంతములు పుచ్చునట్టి వ్యాధి హెచ్చుగ నున్నదని యతడు కనుగొనెను. మధురపదార్థ భక్షణ మెంత తక్కువైన దంతవ్యాధు లంత తక్కువై చెక్కని పలు వరుసయొక్క సంఖ్య యంత హెచ్చుగ నుండెను. అధికముగ తియ్యని వస్తువులను తినువారిలో నెన్నడును ఆరోగ్యవంత మగు పలువరుస చూడబడలేదు."

రాజుగారి దంతవైద్యుడగు సర్ హారీ బాల్డ్విన్ గారు దంతసంబంధములును, మఱికొన్ని యితరములును నగు లోప ములకు సంబంధించిన యాహారము' అను వ్యాసమును జనవరి 1925 సంవత్సరమున(The practitioner)దిప్రాక్టీషనర్ అను పత్రికలో ప్రకటించిరి. అందు సంక్షేపముగ వారిట్లుదహ రించిరి.

"పండ్లసందులు, చిగుళ్లు వీనిలో నంటుకొని యుండిన పిండి, చక్కెర వీనియొక్క యామ్ల విశ్లేషమే లేక క్షాధిల్యమే దంతక్షయమునకు సన్నిహిత కారణమై యున్నది. తెల్లపిండి రొట్టె, మిగుల తెల్లని పిండితో చేయబడు యితర తినుబండములు, అనగా రొట్టె, బిళ్లలు, భక్ష్యములు, పిండివంటలు, పూర్ణ

ముల మీఁది కెచ్చులు, మిఠాయి దినుసులు ఇవి మిక్కిలి జిగటగ వదలక పట్టుకొని యుండు స్వభావముగల పిండిచక్కెర పదార్థములై యున్నవి. సర్వ సాధారణము గా నీకాలములో వాడబడు నాహార పదార్థములే యివి. ఎంతమెత్తగ విసరబడిన నంత హెచ్చుగ పండ్లలో నంటుకొనును." దిల్యాన్సెట్ (The Lancet) అను సువిఖ్యాత మగు నాంగ్ల వైద్య పత్రికయొక్క 1920 ఆగస్టు 21 తేది సంచికలో నిట్లుదహరింపబడినది.

"సాధారణ జ్ఞానముతో మాట్లాడినచో దంతవ్యాధులకు కారణము వ్యత్యాసముగ మార్పుల నొందు స్వభావము గల పిండి, చక్కెరలను తినుటయు, పంచదారలను, ముఖ్యముగ నతిమధురములగు పంచదారలను మిక్కుటముగ మెసవుట నై యున్నది. (Periodontal) పండ్ల చుట్టుకలుగు వ్యాధికూడ దంతముల నడుమ చేరి నిలువ యుండు నాహారమే ముఖ్యకారణ మగుట స్పష్టము. ఆర్. విండ్‌సేగారు తమ బహిరంగోపన్యాసమున దంతవ్యాధి నివారణము ఆహారముతో నెక్కువగ సంబంధపడియున్న దని యంగీకరించినారు. కాని సాధారణాహారపదార్థములలో దేనినిగాని దంతవ్యాధి రాకుండ నాపుటకు, బహిష్కరించుట యనవసర మని వారభిప్రాయ పడుచున్నారు. అయినను దేనిని వ్యాధికారణ మని విశ్వసించెదమో దానిని, సంపూర్ణముగ పథ్యమును మార్చుట వలన నాటంకములు మెండుగ కలుగునను సామాన్య హేతువును పురస్కరించుకొని, నిషేధింపమాని నిరోధమునుగూర్చిన బోధనమును చమత్కారముగ తప్పించుకొన జూచుట గొప్ప

తప్పిదము, యుపేక్షయు నగును. ఎడతెగకుండ కొట్టుచుండినచో నెంత పెద్ద కోటగోడ యైనను పడిపోవును. అట్లే వ్యాధికారణ మగు నాహారము నెడతెగక వాడుచుండినయెడల నెట్టి దంతముల కైనను హాని కలుగును. పాఠశాలలలో, పటాలములలో, నావికాదళములలో, బాలింతశాలలలో దంతవైద్యుల నియమించియైనను నిరోధవిధానమును గుఱించిన సామాన్యవిధులను జనులకు నేర్పకుండినచో దంతవ్యాధులను లేకుండ చేయుట యను నది సంపూర్ణముగ సాధ్యము కానేరదు. మనుష్యజాతి యందింత మిక్కుటముగ వ్యాపించునట్టి రోగము సులభముగ నిరోధింపబడు నని భావించుట నిక్కముగ నౌషధవైద్యమున కవకీర్తికర మగును."

బ్రిడ్జి పోర్టు (కన్నెక్టికట్) నివాసి యగు డాక్టరు, ఎ. సి. పోన్సుగారు 1920 సంలో Journal of the American National Dental Association.) అను పత్రికలో నిట్లు వ్రాసియున్నారు. "వివిధజాతుల ప్రజలు వందలకొలది వత్సరములనుండి చెఱకుపంచదారను వాడుచున్నారు. వీరెల్లరు నొక్కరీతిగా దంతక్షయవ్యాధిప్రవణత కలవారై యే యున్నారు. ముక్కనుండి వేఱుచేయబడినపంచదార స్వాభావికాహారము కాదు. ఇక్కాలమున జరుగుచున్నరీతిగా రాసులు రాసులు పంచదార జనులచే హరింప జేయబడుటకై చెఱకుగడలు, బీటుదుంపలు వీని నుండి యది తీయబడవలయు నని ప్రకృతి యెన్నడు నుద్దేశించి యుండలేదు."

"దంతవ్యాధి పిండి, పంచదార వలన గలుగుచున్నదని యు, పిండి అమ్లక్షీరరసము (Lactic acid) గా మారుటకు పూర్వము(Dextrose)డెక్స్ట్రోజు రూపము లోనికి మార్చబడు ననియు, మనము తలంచునపుడు దంతవ్యాధికంతకును పంచదార యే మూలమని వివరించుట కేవలము సత్యప్రకటనమేయగును.

"పంచదారను చేర్చకుండ నెంతచేటు పిండిని తినినను దంతవ్యాధి కలుగుట లేదని రోగులను పరీక్షించుటచేతను, సాధారణాన్వేషణముచేతను తెలియవచ్చుచున్నది. నిజము నకు సాక్ష్యమంతయు పంచదారకే ప్రతికూలముగ నున్నది. ఇటలీ, గ్రీస్, బాల్కన్ రాష్ట్రములు, జర్మనీ మున్నగు తావులలోని కర్షకజాతుల ప్రజలు ముఖ్యముగ ముతకవస్తువులను, కూరగాయలను, పండ్లను, తిని బ్రదుకుదురు. వారికి పంచదార యొక సూడిద. వాద్దులేకుండ తినుటకు వీలులేదు. వారిలో దంతవ్యాధి యొకా నొకపుడు తలచూపునేకాని విధిగా నుండుటలేదు. ఎస్కిమో, ఆఫ్రికా సీగ్రోలు, అమెరికా యిండియనులు, మోరీలు,దక్షిణ సముద్రద్వీపవాసులలో ననేకమంది ప్రజలు కూడ నిట్లే దంతవ్యాధి లేనివారై యున్నారు. ఎన్ని యోవందల నోళ్ళు, అందు ముఖ్యముగ ఇటలీవారి నోళ్లు పరీక్షింపబడినపుడు అనేకమైన నోళ్ళు బెజ్జముగాని, పూరింపబడుటగాని లేని తిన్నని ముప్పదిరెండు పండ్లుకలవై యుండెను. ఇట్టి దంతములు కల యీ పురుషులు పండ్లుతోము కుంచెను పైతము కొనకుండనే పిండిపదార్థములను ధారాళముగ నాడు చుండియు, 21 సంవత్సరముల ప్రాయమును పొందిరి. తియ్యని

తినుబండములపై మా కాశ లేదని వారు చెప్పినారు. తరువాత ఇటలీయందు సంవత్సరమునతలకొక 13 పౌనుల పంచదారమాత్రము వ్యయమగు నని తెలియబడినది. ఇది దినమునకొక మిల్లిగరిటెడు (తేనీళ్ళగరిటెడు) కూడ నుండదు.

"పెరుగుచున్న పిల్లలకు పంచదార పెట్టుట చాల ముఖ్య మని తల్లులగువారికి కుటుంబవైద్యుడు నేర్పుచుండుట వలన నీ యవస్థ కంతకును చాలవరకు ఔషధవైద్యసంఘము వారే ఉత్తరవాదులు."

నాకు తెలిసియున్న యిట్టి యుదాహరణములతో నే నొక పెద్ద గ్రంథమును నింపివేయగలను. ఇంగ్లాండు, అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, జర్మని మున్నగు చోటులలోని ప్రధాన వ్యక్తు లగు దంతవైద్యులు పంచదార దంతములకు వినాశకరములగు కీడులను కలుగజేయు నని యంగీకరించి యున్నారు. క్రొత్తగ చేర్చుకొనబడిన సిపాయిలలో దంతక్షయము వృద్ధి నొందుటను జూచి జర్మను సైన్యాధికారులు భయపడి శ్రద్ధతో దంతపరిశోధనలం గావించి మిఠాయి దినుసులు చేయువారిలో దంతవ్యాధి మిక్కిలి యెక్కువగ నున్న దని కనుగొనిరి. వారి వృత్తినిబట్టి మిఠాయివాండ్రు పంచదార నమితముగ బొక్కుట సహజము. మఱియు దంతవైద్యులును, శాస్త్రజ్ఞులును మిగుల సరసములగు పరిశోధనలను గావించినారు. వారు ఉమ్మినీరు, పంచదార కలిసినట్టి లేక ఉమ్మినీరు, మెత్తని తెల్ల పిండికలిసినట్టి ద్రవద్రవ్యములో ఆరోగ్యవంతము లగు దంతముల నుంచినచో వెంటనే దంతములు పాడగు నిదర్శనములు కనుబడు నని

తెలిపినారు. కడకు మానవులపై ప్రయోగింపబడిన యొక మనోహార పరిశోధనమును వివరించుచున్నాను. దంతవైద్యులును, ఔషధవైద్యులును కొంతమంది తలిదండ్రులకు పిల్లలకు పంచదారను మానివేయుమని బోధించిరి. తత్ఫలితముగా క్షయములేని, సంపూర్ణమైన చక్కని దంతములతో వృద్ధి నొందు పిల్లలను చూడగల్గిరి. ఇంక కొంత ఔషధవైద్యులు పాఠశాలలలో పరీక్షలు సల్పి చేటుగ పంచదారనువాడు పిల్లలు చాల పాడైనపండ్లను, కొలదిగా వాడువారు, అసలే పంచదార తిననివారు నగు పిల్లలు చాలమంచిపండ్లను కలిగి యున్నారని కనుగొనిరి.

దంతక్షయము సర్వసాధారణమైపోయినది. ఇందుకు నిస్సందేహముగా తెల్లపిండిని, పంచదారను, ముఖ్యముగ పంచదారను నిందింప వలసియున్నది. ఈవ్యాధి భయంకరముగ వ్యాపించుచున్నది. చక్కని పలువరుసకలవారై యుండదగిన చిన్నపిల్లలలో నూటికి తొంబదివంతులును, పెద్దవారిలో నూటికి తొంబది తొమ్మిది వంతులును నీవ్యాధిచే పీడితులగుచున్నారు. రసాయనిక సంబంధముగా శుద్ధియైన తెల్ల పంచదార యందలి మక్కువను మనము వెలపెట్టి కొనుచున్నాము. చిట్టచివరకీ దంతక్షయ మల్పవిషయము కాక దారుణ మగు పీడయై యున్నది. సేనానివహమునకు, నావల సమూహమునకు కలిపి ఎంతవ్యయ పెట్టవలయునో రమారమి అంతధనమును తమకొఱకు వ్యయ పెట్టునట్లు అనారోగ్య దంతములు నాగరికజాతుల ప్రజలను నిర్బంధించుచున్నవి.

సరియైన ధనసంఖ్యావివరముల ననుసరించి యీవిషయమును సుళువుగా నిరూపింప వచ్చును. కాని యట్లుచేయుటనవసరము. లెక్కకు మిక్కిలిగనుండు కుటుంబములలో నిసర్జనీయమగు దంతవైద్యముకొఱకు లల కోక యేబది డాలర్సు(225 రూపాయలు) సంవత్సరమునకు సగటున వ్యయమగుచున్నవి ఇంతియే కాదు. మిక్కిలి గొప్పదగు నష్టము అనవసర దంతవైద్యమునకగు ధనవ్యయము కాదు. ఆరోగ్యము ధనమునకంటె చాల విలువగలదై యున్నది. ఊడిపోకుండ నిలుపబడిన పల్లు ఊడిపోయినట్టి ఆరోగ్యవంతమగు పంటివలె తృప్తికరము కానేరదు. కృత్రిమదంతములు సహజమైనవానికి బదులుగ నుండుటలో మిగుల తీసిపోవును. గుఱ్ఱములను, కుక్కలను, ఇతరజంతువులను కొనునపుడు అనుభవశాలు రగువారు వాసి నోళ్ళను ముందుచూచెదరు. లెక్కని విషయములలో జంతువెంతగ దృష్టి నాకర్షించుచున్నను దానినోటిలో రోగగ్రస్తములగు దంతము లుండెనేని వారికదానిం గొనరు. తుదకు తేలినదిది. పలువరుస యొక్క భూషణమే కాక సాధారణారోగ్యమున కొక చిహ్నమై యున్నది. రోగగ్రస్త దంతములు అన్ని విధములైన అతిఘోరములైన యసంఖ్యాకములైన వ్యాధులం గొనితేగల్గును. చెడినట్టియు, నొప్పితోకూడినట్టియు పండ్లుగల పిల్లలు ఆహారమును తిన్నగా నమలలేరు. అట్లు నమలలేక మ్రింగివేయుటచేవారికి అజీర్ణి, ఆంత్రరోగములు కల్గును. ఈ యజీర్తియు ఆంత్రములలో బాధలును క్రమముగ యితర వ్యాధులను భయంకరములగు రోగములనుకూడ కలుగ

చేయును. ఇదియునుగాక వ్యాధిగ్రస్తములైన పండ్లనుండి వచ్చు చెడుపదార్థమును వారు మ్రింగుచుండుటచేత నది వారి దేహములకు విషప్రాయమై కీడుచేయును. స్వాభావికమైన చక్కని పలువరుసగలిగియుండు ననాగరికజనులు నాగరికప్రజలను బాధించునట్టి యనేకము లగు వ్యాధులచే బాధింపబడరు. మన రోగములయం దనేకరోగములు వానిలోను కఠినములగు కొన్నిరోగములు నిశ్చయముగా లోపములతో కూడియుండునట్టియు, వ్యాధిగ్రస్తములై యుండునట్టియు దంతముల మూలముననే సంభవించుచున్నవి. ఒక్కటైన వినాయింప నక్కఱలేకుండ నన్ని వ్యాధులను, శరీరమును విషయుతము చేయుచు, రోగబీజముల నెదురింపగల దానిశక్తిని క్షీణింప చేయుచు నుండునట్టి వక్రనిర్మాణము కలవియు, అనారోగ్యవంతములును నగు దంతములవలన తప్పక వృద్ధినొందింపబడును.

ఈ వ్యాసారంభమున నేను అన్నిరకముల చక్కెర ముక్కలను అందు ముఖ్యముగ చెఱకు బీటునను నీచక్కెర ముక్కలు మనశరీరములో నుండునట్టియు మన శరీరములు సరిగపనిచేయగల్గుటకును,ఆరోగ్యముగ నుండుటకును నావశ్యకములైనట్టియు ఖనిజపదార్థములను పేరానతో స్వీకరించునని వివరించియున్నాను. ఆ ఖనిజపదార్థములలో సున్నమును, ఇనుమును ముఖ్యముగ పేర్కొనియున్నాను. చక్కెర నిర్మాణమునందు చాలభాగ మీఖనిజము లావశ్యకములై యుండుటచే నివి చక్కెరముక్కలచే పీల్చబడుచున్నవి. పచ్చి పంచదారయం దివి విస్తారముగ కన్పట్టును. ఖనిజవిరహితములును,

జీవసత్త్వ విహీనములును నగు తెల్లపిండిని, తెల్లచక్కెరను, నానారూప మిశ్రమములుగ జేసి మన చిన్నపిల్లలకు పెట్టుచున్నాము. ఈ తెలివిహీనతకు ఫలముగ మనజాతికి ఖనిజపదార్థములయొక్కయు, జీవసత్త్వముయొక్కయు కొఱతవలని బాధ ప్రాప్తమైనది. జీవసత్త్వములయొక్క లేమిడి జాతియొక్క ప్రాణశక్తిని ప్రతిరోధకశక్తిని క్షీణింపజేయుచున్నది. ప్రాచీనపద్ధతి ననుసరించు జీవనము గడపువారు బొత్తిగ నెఱుగనే యెఱుగనట్టి జలుబులు, చలులు, పీనసలు, అజీర్ణము, మలబద్ధము మున్నగు బాధలకు సర్వసాధారణ మగు నాస్పదత్వము కలవారమై కష్టపడుచున్నాము. మఱియు మన ఎముకలును, దంతములును నిర్మాణదౌర్బల్యముతో కూడియున్నవి. ఎదిగియున్న మనుష్యదేహములో సుమారు ఏడుపౌనుల ఖనిజద్రవ్యముండును. అందు అస్థులు, దంతములు వీని నిర్మాణమున కవసరమగు సున్నము మెండుగనుండును. శరీరమునుండి చాలభాగము ఖనిజద్రవ్యము బహిష్కృత మగుచుండును. కాబట్టి శరీరముయొక్క తక్కిన భాగములవలెనే యెముకలును అఱిగిపోవుచు తిరిగి పరిపూర్తి చేయబడవలసినవై యున్నవి. ఆరోగ్యసంరక్షణమునకు ఖనిజపదార్థముల నెడతెగకుండ స్వీకరించుచుండు టావశ్యకము. ఖనిజవిరహితములగు తెల్లపిండి, తెల్లరొట్టె, మఱబియ్యము, మఱపట్టిన యవలు (బార్లీ) సన్నని తెల్లపంచదార మున్నగు వస్తువులను తినుచుండుటచే ఖనిజాభావముతో కూడియుండు పిల్లలకు బలమైన యెముకలును, బలముగల దంతములును నేర్పడనేరవు.

ఇట్లే సున్నమును ఇతరఖనిజపదార్థములను గోరునట్టి బలిష్ఠములగు కండరములును, సంధిబంధనములును వారి కేర్పడవు. ఆవశ్యకపదార్థమగు సున్నము లేకపోవుటచే వారు మంచిశక్తిమును కలుగజేసికొనలేరు. కనుక తెల్లచక్కెర నెక్కువగ తినువారిలో బలములేని యెమ్ముకలు, బలములేని దంతములు, బలములేని సంధిబంధనములు, కండరములు, నిశ్చయింపబడిన పాండురోగము సర్వసాధారణములై యున్నవి.

అరణ్యవాసులును, అనాగరికులును నగు ప్రజలెల్లరు నొక్కమాదిరిగా చక్కని పలువరుస, బలముగల తిన్నని యెమ్ముకలు, అందమైన పాదములు, మంచి యెఱ్ఱని రక్తము కలవారై యుండ, రసాయనిక మార్పులకు లోనైయున్న తెల్లపంచదారను సేవించు నదృష్టహీనులు బలములేని పెళుసైన యెమ్ముకలతో, దొడ్డికాళ్ళతో, చదునైన పదములతో, వదులైన సంధిబంధనములతో, బిగిలేని కండరములతో, బలములేని పెళుసైన పలువరుసతో, తక్కువయైన తలవెంట్రుకలతో కూడి యిట్టులున్నారు. సహజమైన నిర్మాణ సంబంధమైన దౌర్బల్యము కలవై, అధిక ఖనిజద్రవ్య సమన్వితమగు దంతికతో సరిగా కూర్పబడిన పైపూత లేనివై యుండు పండ్లు తెల్లచక్కెర, తెల్లపిండి యనువాని దాడి కాగలేక సులువుగా లొంగిపోయి వాని కెరయగుచున్నవి. మిగుల మంచి యారోగ్యవంతములగు దంతములు సైతము దినదినము జరుగుచుండు తెల్లచక్కెరయొక్క దాడి కోర్చి నిలువ నేరవు. సంపూర్ణమైన చక్కని పలువరుస కలిగియుండునట్టి నీగ్రోలు మున్నగు వారు అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములలోను, ఇంగ్లాండులోను నివాసము చేయ మొదలిడగనే లేక తమ స్వదేశములో నాగరికాహారములను తినుటకు మొదలిడగనే తమ చక్కని పలువరుసను శీఘ్రముగ గోల్పోయెదరు. చౌక పంచదార, ముఖ్యముగా చౌకయైన రసాయనికముగ శుద్ధిచేయబడిన పంచదార ప్రపంచమున కొక విపత్తై యున్నది. డంబముగ చెప్పబడు పంచదారయొక్క పరిశుద్ధత కేవలము భ్రమ, మోసము, వట్టి వంచన యై యున్నది. దాని పరిశుద్ధతయే దానిని దోషి యని దూషించుచున్నది. దానిని కార్మికులు సంపూర్ణమైన యారోగ్యవంతమైన యాహార స్థితినుండి యారోగ్య వినాశక పదార్థమునుగ మార్చి నాలుకకు మాత్రమింపగు రసాయనికవస్తువునుగ చేసివేయుచున్నారు. ఎవ్వరి వ్రాతలు నాకత్యంతమైన లాభమును కలుగజేసినవో ఆడాక్టర్ జాన్ హార్వీకెల్లాగ్ గారి వ్రాతలలో నీ వ్యాసము నందలి వృత్తాంతములును, ఉదాహరణములును యథేష్టముగా రూఢి చేయబడి యున్నవి.

2 వ భాగము.

పై భాగములో నేను వాడుకయందున్న పంచదార ప్రపంచమునకు మేలుచేయక పోవుటయేగాక అత్యంతమైన నష్టమును కూడ కలుగ జేయుచున్నదని తెలిపియుంటిని. రోగగ్రస్తములగు దంతములనుండి స్రవించు విషపదార్థము దంతక్షయము, దంతవ్యాధులు, కడుపులోను, ప్రేవులలోను,

యితరావయవములలోను పుట్టునట్టి యనేక బాధలు కలుగుటకు ముఖ్యకారణమై యున్నది. ఇంతియేగాక ప్రతిదినము విషపదార్థములను సేవించు చుండుటచేతను, దీనికి తోడు కదలి బాధతోగూడియుండు దంతముల మూలమున సరిగా నమలుట యనునది యసంభవముగానుండ నుండినచో బాధకరముగా పరిణమించుట చేతను, రోగములను రానీయక నిరోధింపగల శారీరక శక్తి బొత్తిగా క్షీణించుచున్నదను విషయము విస్పష్టముగ గోచరించుచున్నవి. దురదృష్టమేమనగా, తెల్లపంచదార నమితముగ తినుటవలన గలుగు హానికరములగు లక్షణములివిమాత్రమే కాదు. చిన్నశిశువులు రాబోవు జాతికి తండ్రులును తల్లులును నై యున్నారు. పసిపిల్లలకును, బాలబాలికలకును మనము రసాయనికముగా శుద్ధమై, జీవసత్తులును, ఖనిజ పదార్థములును లేనిదై యుండు తెల్లపంచదార నమితముగ పెట్టుటవలన జాతియొక్క ఆరోగ్యమును భంగపఱచు చున్నాము. గట్టితనములేని యెముకలు, పటుత్వములేని దంతములు, బిగిలేని సంధిబంధనములు, కండరములు, జిగిలేని తల వెండ్రుకలు. సత్తువలేని రక్తము మున్నగు వానితో కూడిన దుర్బల మానవజాతిని నిర్మించుచున్నాము. అసంఖ్యాకములగు వ్యాధులకును, శరీర నిర్మాణమునకు సంబంధించిన యసంఖ్యాకములగు లోపములకును అక్రమమగు పోషణమే ముఖ్యముగా తెల్ల పంచదార నెక్కువగ తినుటయే మూటిగా కారణమై యున్నవి. (The clinical Study and treatment of sick children) అను తన గ్రంథములో బ్రిటిష్ వైద్యు

డగు మిగుల ప్రఖ్యాతి వహించిన ప్రొఫెసర్ జా౯ థామ్స౯ గారు క్రింద వివరించిన రీతి నుదహరించియున్నారు. (పసిబిడ్డకిచ్చు నాహారములో మితిమీరిన తీపి చేర్చకూడదు.)

చప్పనిజావపెట్టబడు శిశువులు సామాన్యముగా చెఱకు పంచదారను కోరుచుందురు. దీనినిబట్టి యీ పంచదార పిల్లలకు పెట్టవలసిన యగత్యమైన పదార్థమనియు, సహజమైన ఆహారపదార్థమనియు నూహించుట కేవలము భ్రమ. ఈ భ్రమ సత్యమునకు చాల దూరమైనది. ఇప్పటివలె పంచదార నింత ధారాళముగ నాహారములో నుపయోగించుట కూడదు అనునది బలవత్తరమైన వాదమై యున్నది.

"తరతమ తారతమ్యానుసారముగా విచారించినచో ప్రపంచ చరిత్రమునందు చెఱకు పంచదార సాధారణాహారమునకు నూతనముగా చేర్పబడిన పదార్థమైయున్నదని మనము జ్ఞాపకముంచుకొన వలయును. ప్రాచీన కాలమున దీనినెవ్వరు నెఱుగరు. పెస్‌గారి కాలమున సైత మిది వెల పొడుగైన భోగ్యవస్తువుగానే యుండెను. కొన్ని వందల సంవత్సరముల క్రిందట మన జాతి యొక్కయు నితరజాతుల యొక్కయు శిశువులు మన దంతములకంటె శ్రేష్ఠతరములగు దంతములు కలవారై యుండినవారు పంచదార యేమాత్రమును లేని యాహారము తోడనే పెంపబడినారు.

"మఱియు, రాజాపండ్లు మున్నగు నుత్తమ స్వాభావికాహారపదార్థములలో పంచదార ముఖ్యపదార్థముగ నుండుట సత్యమే యైనను నొకతేనెలో తప్ప మరెందును నది ప్రత్యేక

ముగా నుండదు. అమ్లలవణములతో కూడి నాడులకు మంచిపనిని కలుగజేయునట్టి పీచుపదార్థములతో కలసియే యుండును. శాంద్ర మసాలాదినుసులతో కూడినకొబ్బెర పంచదారపాకము తీపివస్తువులు వీనిరూపమున పంచదారను లోపల ప్రవేశపెట్టుట విస్పష్టముగా అస్వాభావిక కర్మమై యున్నది. ఈ పదార్థముల నెంత పరిమాణములో నిచ్చినను సరే యవి లాలాజలము యొక్క యుక్తపరిమాణమునకును, నిర్మాణమునకును అడ్డుపడి శిశువుయొక్క పిండి పదార్థమును జీర్ణముచేసికొనగల శక్తిని తగ్గించివేసి యాబిడ్డ పెరుగుటకును, వికాసము నొందుటకును ముఖ్యావశ్యకములగు క్రొవ్వుపదార్థములయందలి యిష్టమును పోగొట్టును.

"తెలివిగల జాగ్రతతో మితముగా వాడినచో శిశువులపథ్యమునకు పంచదార ననుబంధముగ చేర్చుట నిరపాయకరమేగాక సంతోషకరమును నుపయోగకరమును నైనప్పటికిని యుక్తాయుక్త వివేకముకలవారే పంచదార వాడుకను హద్దులో పెట్టి తీరవలయును. ఈదేశములో తఱచుగ జరుగుచున్నరీతిని అజాగ్రత్తగను, అపరిమితముగను పంచదారను వాడునెడల దంతక్షయరోగమునకు మాత్రమేగాక కఠినమగు నజీర్తికికూడ నది మూలకారణము కాగలదని మేము సంగ్రహముగ చెప్పుచున్నాము."

పరమేశ్వరుడు ప్రసాదించిన స్వాభావికాహారము నుండి మనపిల్లలు వంచితులైనారు. భగవత్ప్రసాదమునకు బదులుగ వారికి సంతోషదాయకములగు రసాయనిక

పదార్థము లీయబడుచున్నవి. తెలుపుచేయబడిన భోజనవిషము, తెలుపుచేయబడిన పంచదారవిషము—ఇవి జాతిని పీడించుచున్నవి. డాక్టరు కె. హెచ్. థోమాగారు వ్రాసిన (Teeth Diet and Health) అను గ్రంథమునందలి 187వ పుటలో నిట్లు వ్రాసినారు.

"అమ్మకపు పంచదార శరీరారోగ్యమున కవసరము కాకపోవుటయేగాక శుద్ధిచేయబడుటవలన ఖనిజలవణములను గోల్పోయి ఆరోగ్యమును భంగపఱచి దంతరోగోత్పత్తికిని, దంతరోగ ప్రవణతకును ముఖ్యకారణముగ పరిణమించును. పంచదార తినవలయునను కోరిక కేవలము జిహ్వాచాపల్యము నుపశమింపజేయుట కొరక యలవాటునకు లోనగుట కాసించుటయేగాని మఱొండుగాదు. అగత్యముగు నాహారముగ నుండుటకు పంచదార యన్నిటికంటె శీఘ్రముగ పీల్చుకొనబడు వస్తువైయున్నది. అది శరీరనిర్మాణమున కుపయోగపడునదికాదు. ఊరక శరీరమున కుష్ణమునిచ్చుట కింధనముగ నుపకరించును. భోజనమునకు భోజనమునకు మధ్య నీపంచదారను స్వీకరించుచుండినచో నిది యాకలిని పాడుచేయును. ఎపుడు కోరిన నపుడు తీపి వస్తువులు తినుట కవకాశము కలిగియుండు పిల్లలు దంతములయందే గాక సమస్త శరీరాభివృద్ధియందును వ్యాధి లక్షణములుకలవారై యుందురు. పంచదారయొక్క గుణము మంచిదా? చెడ్డదా? అను విషయముతో పనిలేదు. పంచదారయొక్క పరిశుద్ధతయే (తెల్లదనమే) దానిలోని ఘోరమైన లోపము.

"పంచదారను తినవలయునేయని, రుచిగానుండుటకై తమ భోజనములో తీపి చేర్పబడవలయునేయని, గట్టిగ కోరువారు స్వాభావికశర్కర నుపయోగించవలయును. నిమ్మకమైన ఎఱ్ఱచక్కెరలో సహజమైన క్షార లవణములు కలవు. మ్యాపుల్ సిరప్ అను పానీయము, తేనె (స్వ్రకీయనీయము) వీనిలోనైతము క్షార లవణములు కలవు. ఈ స్వాభావికాహార పదార్థములు వానిలో క్షారలవణముల నన్నిటిని కలిగి యుండుటచే భోజనానంతర ఫలాహారములను చాల రుచికరములుగ నుండునట్లు తయారుచేయుటకుగాను వంటయం దుపయోగింపదగియుండును."

"Fundamental Principles in Treatment" అను గ్రంథములో డాక్టరు హారీ క్యాంపుబెల్ గారిట్లు రచించిరి. "శిశువులయొక్క ముఖ్యాహార" మను నా గ్రంథమున కృత్రిమముగా తీయబడిన పంచదారకు తావే లేదు. రక్తమున కావశ్యకమగు పంచదారయంతయు శిశువు జీర్ణముచేసికొను పిండిపదార్థమునుండియే లభించును. చెఱకు, బీటు వీనినుండి పరిశుద్ధమైన తెల్లని పంచదారను తీయుపద్ధతిని యిటీవలనే నూతనముగా జనులు కృత్రిమపంచదారను సంగతిని మనము మరచిపోవుచున్నాము. (ప్రికాలియస్ గారు అడవి తేనెను కనుగొనుటచే ప్రియ్యర్ గారి తెల్లచక్కెర వ్యాపారము పూర్తిగా హద్దులలో నుంచబడెను.) తెల్లచక్కెర యావశ్యకపదార్థము కాదు సరిగదా సామాన్యాహారపదార్థములయం దిష్టము లేకుండ రుచిని పాడుజేయును.

"కృత్రిమ పద్ధతులతో తీయబడిన పంచదార యగత్యముగ నాహారపదార్థము కాదు. రక్తమునకు ప్రాణవాయు వెంత యావశ్యకమో పంచదార యంతయావశ్యకము. ఈ పంచదారయంతయు లోపలికిపోవు పిండిపదార్థమునుండియే లభించును. ఆదిమజనులకు లభించునట్టి పంచదార కేవలము సారరూపముననుండు నడవి తేనెయే యైయుండెను. ఇప్పుడో లక్షలాది టన్నుల పంచదార ప్రతిసంవత్సరము చెఱకుగడలనుండియు బీటుదుంపలనుండియు తీయబడుచున్నది.

"పసిబిడ్డలకు చక్కెరను మిక్కుటముగ పెట్టినచో యది వారికి సాధారణములును, ఆరోగ్యకరములును నగు ఆహారపదార్థములపై ప్రీతిలేకుండజేసి దంతములు పుచ్చునట్టి వ్యాధిని వృద్ధిజేయును. తీపివస్తువుల దుకాణములు లేక మిఠాయి యంగడులు అనహ్యాకరములగు తావులు.

"ఒకవేళ తీపివస్తువులను స్వీకరింతురేని వానిం దినిన వెంటనే ఫలములను వాడవలయును.

"పిల్లలు మిఠాయిదినుసులకు బదులు పండ్లనుకొనుటకు డబ్బు ఖర్చుపెట్టవలయును.

"రెండంగుళముల పొడుగుగల చెఱకుగడను నమలుటకు అరగంటకాలము పట్టును. ఆచెఱకుముక్కయొక్కటే ఒక పెద్ద పంచదారముద్దకు సమానమగును.

"చెఱకుగడయొక్క రసము ఆమ్లము. అది దంతములను చక్కగా శుద్ధిచేయునట్టి క్షారలాలాజలము ధారాళముగా నూరునట్లుచేయును."

“ పంచదారను తినవలయుననియు, రుచిగానుండుటకై తిను భోజనములో తీపి చేర్పబడవలయుననియు, గట్టిగ కోరువారు స్వాభావికశర్కర నుపయోగించవలయును. నిమ్మకమైన ఎఱ్ఱచక్కెరలో సహజమైన ఖనిజ లవణములు కలవు. మ్యాపుల్ సిరప్ అను పానీయము, తేనె (స్వర్గీయనీయము) వీనిలోనైతము ఖనిజ లవణములు కలవు. ఈ స్వాభావికాహార పదార్థములు తమలో ఖనిజలవణముల నన్నిటిని కలిగియుండుటచే భోజనానంతర ఫలాహారములను చాల రుచికరములుగ నుండునట్లు తయారుచేయుటకుగాను వంటయందుపయోగింపదగియుండును.”

“ Fundamental Principles in Treatment ” అను గ్రంథములో డాక్టరు హారీ క్యాంపుబెల్‌గారిట్లు రచించిరి. “శిశువులయొక్క ముఖ్యాహార”మను నా గ్రంథమున కృత్రిమముగా తీయబడిన పంచదారకు తావేలేదు. రక్తమున కావశ్యకమగు పంచదారయంతయు శిశువు జీర్ణముచేసికొను పిండిపదార్థమునుండియే లభించును. చెఱకు, బీటు వీనినుండి పరిశుద్ధమైన తెల్లని పంచదారను తీయుపద్ధతిని యిటీవలనే నూతనముగా జనులు కల్పించినారను సంగతిని మనము మరచిపోవుచున్నాము. (ప్రికారియస్‌గారు అడవి తేనెను కనుగొనుటచే ప్రియ్యర్‌గారి తెల్లచక్కెర వ్యాపారము పూర్తిగా హద్దులలో నుంచబడెను.) తెల్లచక్కెర యావశ్యకపదార్థము కాదు సరిగదా సామాన్యాహారపదార్థములయందిష్టము లేకుండ రుచిని పాడుచేయును.

“కృత్రిమ పద్ధతులతో తీయబడిన పంచదార యుగత్యముగ నాహారపదార్థము కాదు. రక్తమునకు ప్రాణవాయు వెంత యావశ్యకమో పంచదార యంత యావశ్యకము. ఈ పంచదారయంతయు లోపలికిపోవు పిండిపదార్థమునుండియే లభించును. ఆదిమజనులకు లభించునట్టి పంచదార కేవలము సారరూపముననుండు నడవి తేనెయే యైయుండెను. ఇప్పుడో లక్షలాది టన్నుల పంచదార ప్రతిసంవత్సరము చెఱకుగడలనుండియు బీటుదుంపలనుండియు తీయబడుచున్నది.

“పసిబిడ్డలకు చక్కెరను మిక్కుటముగ పెట్టినచో యది వారికి సాధారణములును, ఆరోగ్యకరములును నగు ఆహారపదార్థములపై ప్రీతిలేకుండ జేసి దంతములు పుచ్చునట్టి వ్యాధిని వృద్ధిజేయును. తీపివస్తువుల దుకాణములు లేక మిఠాయి యంగడులు అనహ్యాకరములగు తావులు.

“ఒకవేళ తీపివస్తువులను స్వీకరింతురేని వానిం దినిన వెంటనే ఫలములను వాడవలయును.

“పిల్లలు మిఠాయిదినుసులకు బదులు పండ్లనుకొనుటకు డబ్బు ఖర్చుపెట్టవలయును.

“రెండంగుళముల పొడుగుగల చెఱకుగడను నములుటకు అరగంటకాలము పట్టును. ఆ చెఱకుముక్కయొక్కటే ఒక పెద్ద పంచదారముద్దకు సమానమగును.

“చెఱకుగడయొక్క రసము ఆమ్లము. అది దంతములను చక్కగా శుద్ధిచేయునట్టి క్షారలాలాజలము ధారాళముగా నూరునట్లుచేయును.”

పిల్లలు పంచదార నమితముగా తినినచో నది వారి దంతములకు మాత్రమేగాక సాధారణారోగ్యమునకుకూడ హానికరమగునని తెలుపునట్టి ప్రామాణికములగు మూడువివరణములను నే నుదహరించితిని. ఈమూడు ప్రమాణములే యననేల ముప్పది ప్రమాణములనుకాదు, మూడువందల ప్రమాణములను పైతిము నుదహరింపగలను. అయినప్పటికిని యింకను సాక్ష్యముంగొని తేవలసిన యవసరము లేదు. ఈ విషయ మెల్లరికిని తెల్లముగ తెలిసినవిషయమే. వాస్తవముగు పంచదారవిప్పుచో బాధపడు పిల్లలనెందఱనో నేనెఱుగుదును. వారు తినునట్టి ప్రతివస్తువునందును తీపి మిక్కుటముగా నుండవలెను. మిక్కిలి తియ్యనివస్తువులకు నాశపడుచుందురు. మిక్కిలి తియ్యనిచాకొలేట్సు, (కొబ్బెర, పంచదార, మసాలాలు కలిసినవస్తువులు) పాకములు, మంచులు, మార్జిపాన అను వస్తువులు మున్నగువానిని వారు కోరుచుందురు. ఈపంచదార విప్పుకలవారెల్లరు రోగపదార్థములతో కూడి చూపట్టుచుందురు. పసుపువచ్చని చర్మము, కంపుకొట్టెడు శ్వాసము, చెడ్డదైన స్వభావము కలిగియుందురు. మఱియు వారందఱు నెడతెగకుండ వైద్యునిచేతిలోన పడియుందురు. అయిన నెట్లువీలుపడిన నట్లెల్ల తెల్లచక్కెర నమితముగా సంతతము స్వీకరించుచుండుటవలనంగలుగు హాని నే వైద్యుడును తొలిగింపజాలడు. అతి ప్రేమతోకూడి యవివేకులై యుండు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు ప్రోత్సాహమును కలుగజేసి వారికోర్కెలనెల్ల కొల్లగ దీర్చుచు శరీరములను పంచదారవిషములతో నింపుకొనునట్లు

తోడ్పడి తాము బుద్ధిపూర్వకముగా దెచ్చిపెట్టిన విపత్తు నొక మందుబుడ్డితో పరిహారము చేయుటకై వైద్యుని రావించి వృథాయాసము నొందుచుందురు. చాల సంవత్సరములక్రిందట నే నెఱిగియున్న పిల్లలిద్దరు ముప్పట్టి వారే కాలికరోగులుగా పరిణమించినారు. నాయెఱుకలోనున్న పంచదార పిల్లలకుగలుగజేయు విపత్తు అనుభవజ్ఞులగు ప్రతి యౌషధవైద్యునికిని తెలియబడియే యున్నది. ముఖ్యముగా శిశువైద్య ప్రవీణులకు దీనినిగూర్చి బాగుగ తెలియును. అట్టిప్రవీణులు పల్వురి యభిప్రాయములను పైన నుదహరించియుంటిని. పథ్యవిషయమును తెలుపునట్టి బ్రిటిష్‌ప్రధాన గ్రంథకర్తలలో నొకరగు డాక్టరు రాబర్టు హచ్చిసన్‌గారి (Food and the Principles of Ditetics) అను గ్రంథము ఇంగ్లీషుభాషను మాట్లాడు దేశములన్నిటిలోను సువిదితమైయున్నది. ఆసంపుటములో పంచదారను గూర్చి వారిట్లువ్రాసినారు.

"చిక్కగా చేయబడిన పంచదార ద్రవము కండరముల యల్లికలను రేపును. చర్మమునకంటినచో దానిపై తాపము నొదవించును. పంచదారతోకూడిన మూత్రము చర్మమునకు సోకుటచే అతిమూత్రరోగులకు కలుగు గజ్జిరూపమున నీతాపము గోచరించుచున్నది. మఱియు పచారిదుకాణదారులు మున్నగు పంచదారను పట్టుకొనుచుండువారి చేతులకుకూడ నిట్టిదే కలుగుచుండును. తాపజనక స్వభావము వలననే పంచదార చర్మపోషకపదార్థముగ నుపయోగింపబడుట లేదు. ఈస్వభావమే లేనియెడల నది చర్మపోషక పదార్థ

ముగ నుండుటకు బాగుగ తగియుండును......"

"బ్రాండిల్ గారు కుక్కలపై పరిశోధనలు గావించినాటికి (పదింట నైదుపాళ్ళు) ఐదు, పదింట నైదుపాళ్లు పంచదార కలిపిన ద్రవమునిచ్చుటచే ఆమత్వచ మెత్తబారుట కనుగొనెను. పంచదారను పదిపాళ్ళకు హెచ్చించి యివ్వగా ఆమత్వచము నల్లని మెఱుపురంగు నొందెను. నూటికి 20 వంతుల చొప్పున పంచదార కలిపినద్రవము నొప్పిని గొప్పకష్టమును కలుగజేసినది. పంచదారలోని యీ ఆమత్వచమును రేగజేయు స్వభావము ఆమత్వచమును జిగటగ పరిణమింపజేసి మిక్కిలిపుల్లని జాఠరరసమును ప్రవహింపజేయును..............."

"ఈ చెప్పబడిన యంశము లన్నిటిని బట్టి పంచదార జీర్ణకర్మను చెఱుపకుండ నుండవలయునని మనము సిద్ధము చేయబడిన గట్టిపంచదారను తినకుండ జాగ్రతగ నుండవలయును. పండ్లు, పాలు మున్నగు సహజాహార పదార్థములలో పలుచని ద్రవరూపముననుండు సహజశర్కరను వాడవలయును. అని విశదపడుచున్నది. అజీర్ణరోగుల విషయమున నిది ముఖ్యముగ నవలంబింపవలసిన ప్రత్యేకపద్ధతియై యున్నది......"

"ఆధునిక కాలమున ఆహారమునందు పంచదార యొక్క చేరిక మితిమీరి వృద్ధినొందుటవలన సంభవించు విపత్తునుగూర్చి బంజిగారు హెచ్చరికవాక్యము నుచ్చరించియున్నారు. ("Der Wachsende Zuckerconsum and seime Gefahren ; Ziet. £. Biolog, 1901, X, II. P. 155.) పంచదారను విస్తారముగా తినినచో నది పథ్యమునందు

తక్కిన శాకాహారముల పరిమాణమును తగ్గించుననియు, నందువలన రక్తములలో సీమసున్నము, ఇనుము, ఫ్లోరిన్ (ఫ్లోరిన్ వంటి వస్తువు) వింకను నిరింద్రియ మిశ్రద్రవ్యములు లోపించిపోవుననియు నాయన నొక్కి వక్కాణించుచున్నాడు. ఖనిజ మిశ్రద్రవ్యములు లోపించుటచే పాండురోగము, దంతములు పుచ్చురోగము కలుగుట కవకాశ మొదవును. సహజాహారములస్థానములో వెలుపలచబడిన రసాయనికవస్తువులను చేర్చుట సర్వదా హానికరమని వారియభిప్రాయము. ఇటీవలికాలమున ఆరంభమైన మిక్కుటమగు పంచదార సేవనము అతిమూత్రవ్యాధి సర్వసాధారణమై వృద్ధినొందుటకు కారణమని యనేకులు విశ్వసించునదియసంభావ్యము కాదని నేదలంచుచున్నాను..."

తెల్లపంచదారయొక్క దుర్గుణ ప్రాబల్యమును గూర్చి యింతకంటె నెక్కువ శాస్త్రజ్ఞుల యభిప్రాయముల నుదహరింప నవసరము లేదు. సహజజ్ఞానముద్వారా పంచదార హానికరమను సంగతిని మన మెల్లరము నెఱిగియున్నాము. తమకుక్కలపై నమిత ప్రేమ కలవారు తద్రీతిగనే సారాయము, చిక్కనికాఫీ,టీ, ఎక్కువగ మసాలాలు, మిక్కుటముగ పంచదార వేసిన భోజనము వీనిని అమితముగ ప్రేమించుచుండవచ్చును. కాని వారీపదార్థములను తమకుక్కలకుమాత్రము పెట్టక కడుజాగ్రతగ నుందురు. గృహములలో పెంపుడుకుక్కలనుంచువారు సాధారణముగా స్నేహితులతో "మేముతినునట్టిమాకుక్కలకు పెట్టుదుము మేజానుండి మాంసాహారమును, శాకాహారమును పెట్టుదుము" అని చెప్పుచుందురు. కాని యెవ్వరైన మీరు మీ కుక్క-

లకు నైనను, బీరు, సారాయములు, కాఫీ, టీ యిచ్చెదరా? ఎక్కువగ తీయములు, ఆవ, తీవ్రమైనచారులు తిండిలో కలిపి యిచ్చెదరా? అని ప్రశ్నించినచో వారు, లేదు ఇవెవ్వియు మేము కుక్కలకు పెట్టము. ఈ పదార్థములు వానికి మేలుచేయవు, అని చెప్పెదరు. కుక్కలకు, పిల్లులకు కాఫీనిచ్చువారు కొందరుకలరు. వారట్లు క్షమాపణ చెప్పుకొను రీతిగా ననుచుందురు. "కాని వాటికి మేము చాల పలుచని కాఫీనిత్తుము. అందు ముఖ్యముగ పాలేయుందుము. అదిగాక పంచదారను చాల తక్కువగా వేయుదుము." ఇంటికి దర్శనార్థము వచ్చినవారెవరైన కుక్కకు మిక్కుటముగా పంచదారను పెట్టమొదలిడినచో దాని యజమాని అంత పంచదార కుక్కకు కీడుచేయునని ఖండితముగా చెప్పి నివారించును. మనము తినునట్టి తిండిని తిని జీవించునట్టి కుక్కలకు, మనుష్యులచే పోషింపబడి బ్రతుకునట్టి కుక్కలకు సారాయము, చిక్కని కాఫీ, చిక్కని టీ, కారముగల మసాలాలు, సంబారములు, మిక్కుటమగు పంచదార కీడుచేయునని ఆవస్తువులే మనకెట్లు మేలుచేయగలవు?

మన కుక్కలు చక్కెర మెక్కుటకు మన మంగీకరింపము, కాని మనలను, దురదృష్టవంతులగు మనపిల్లలను పంచదారతో నింపివేసుకొనుచున్నాము. పంచదార ముఖ్యముగా వానిలోని యత్యంత విలువగల ద్రవ్యములన్నియు పోగొట్టబడి మిక్కిలి శుద్ధిచేయబడిన తెల్లపంచదార యొక మందుగాని ఆహారపదార్థముకా నేరదు. నిశ్చయముగ కేవలము ఘనీభవింప

చేయబడి కృత్రిమ శుద్ధిని పొందియున్న పంచదార మందుదినుసే. సహజ శర్కర సంపూర్ణముగా వేఱగు తరగతికి చెందియున్నది. మనజాతి పంచదార విషముపాలం బడిపోవుచున్నది. అనేకమంది పసిబిడ్డలు, బాల బాలికలు, పెద్దవారు కొలదిమీఱిన పంచదార విషమునకు గుఱియగుచున్నారు. అయినను శర్కరగల పండ్లు, శాకములు, మున్నగువాని రూపమునను, తేనె రూపమునను ప్రకృతిదత్తమై యుండు పంచదారను స్వీకరించుచున్నచో పంచదార నమితముగా తినుట యసంభవమగును. పచ్చ ముల్లంగిదుంపలు, టర్నిపుదుంపలు, ఉల్లిపాయలు, సీమరేగుపండ్లు, బేరిపండ్లు, దొండవంటి మొట్టిపండ్లు, రేగుపండ్లు, చెర్రిపండ్లు మున్నగువానిం దినువారు పంచదార నమితముగా తినెదరని యూహించుట యెవరికిని సాధ్యముకాదు. చాల కొద్దిమంది మాత్రము తేనె నమితముగా సేవించుట కలదు. కాని సర్వసామాన్యముగా నందఱును హానికరమగు నంత హెచ్చుగా స్వీకరించుటకు చాలినంత తేనె ప్రపంచములో నుత్పన్నమగుట లేదు. ఇంతేగాక తేనె స్వాభావిక శర్కరయు, నిజమైన ఆరోగ్యాహారమునై యున్నది. అయినప్పటికిని సామాన్య శాకములు, పచ్చిపచ్చడులు, పొట్టు తీయని గోధుమపిండి రొట్టె, వెన్న మున్నగు నెంతమాత్రము నిషేధింపరాని యత్యంతారోగ్యకరములగు పదార్థములను సైతమధికముగా తిని హాని నొందనగును. ఈ వ్యాసము సాధారణాహారమును నిందించుటకై వ్రాయబడిన దూషణ వ్యాసమనియు, రచయిత దురభిమానోద్రేకముతో దీనిని

వ్రాసినాడనియు నిం దుదాహరింపబడిన ఔషధ వైద్యులును, శాస్త్రజ్ఞులును కేవలము సిద్ధాంతములు చేయువారేకాని, అనుభవము ననుసరించు వారు కారనియును మీరనుకొనెదరేమో. ఒక టన్ను (2240 రతులు) సిద్ధాంతమునకంటె నొకపౌన్ను (పౌనులో పదియారవ భాగము) అనుభవము శ్రేష్ఠతరము. అనేకమంది ఔషధ వైద్యులు ముఖ్యముగా వైద్యసంబంధములగు సంఖ్యావివరములను వ్రాయువారు క్షయవ్యాధియు, నితరములగు ననేక వ్యాధులును ఆసంవత్సరమున కాసంవత్సరము తక్కువ భీతికరములుగా మారుచుండ అనాగరిక జాతులలోలేని ధమనులు గట్టిపడుట, అతిమూత్రము మున్నగు ననేక రోగములు అశుభసూచకములై నాగరిక జాతులలో నలముకొనుచుండుటను చూచి యాశ్చర్యచకితు లగుచున్నారు. ఈవ్యాధు లిట్లు వ్యాపించుటకు మిక్కిలి ఘనీభవింప చేయబడిన యస్వాభావికాహారముల నధికముగా సేవించుట, ముఖ్యముగా పంచదార నమితముగా స్వీకరించుట కారణమని వారు విశ్వసించుచున్నారు. డాక్టరు హాట్చిసనుగారివలన మన మిదివరకు తెలిసికొనినట్లు పంచదార కడుపులో నుద్రేకము నొదవించు వస్తువై యున్నది. ఇందు దీని గుణములు వెంటనే విస్పష్టముగా గోచరములగును. అస్వాభావికముగా పంచదారం దినుటవలన కేవలము కడుపులోమాత్రము ముద్రేకము కలిగించి యూరకొనదు. కడుపుకు సంబంధించిన సకలావయవములు, అన్ని కండరముల యుల్లికలు రక్తము కూడ పంచదారవలన నుద్రిక్తములగును. మన శరీరములో వృక్కక-

మను నొకయవయవ మున్నది. మన ప్రస్తుతజ్ఞానానుసారము ఆవృక్కకము రక్తమును క్రమపఱచు సాధనమై యున్నది. జంతువులపై పరిశోధనలు గావించుటవలన నీ వృక్కకము రక్తమును పరిశుద్ధముగను, తియ్యగను నుంచుటకు పనిచేయుచు రక్తములోని శర్కరయొక్క పరిమాణ మధికము కాకుండునట్లు చూచుచుండును. మనము పంచదార నమితముగా తినినచో నది పొట్టను, ప్రేవులను మాత్రమేగాక, కాలేజమును, మూత్ర పిండములను, శ్వాసకోశములను, తక్కిన సమస్త గ్రంథులను నుద్రిక్త పఱచును. ముఖ్యముగా వృక్కకమున నుద్రేకము కలుగజేసి యమితపరిశ్రమ నొదవించి చివరకు దానిని భగ్నము చేయును. వృక్కకము చెడుటవలన మూత్రములో పంచదార పడునట్టి అతిమూత్రవ్యాధి జనించునని జంతు పరిశోధనల మూలమున తెలిసికొనబడినది. ఈ వ్యాధియందు పంచదార సేవనమేగాక పిండిని తినుటకూడ హానికరము. పిండి శరీరములో ప్రవేశించి తిండిపోతుతనము, ముఖ్యముగా తియ్యని వస్తువుల నమితముగా తినుట, అతిమూత్ర వ్యాధి (యీ రెండును జతకూడియే యుండును) వీనిని గలిగించును. పథ్యవిషయమున సుప్రసిద్ధ డానిష్ గ్రంథకర్తయగు ప్రొఫెసర్ హిండ్హిగారు వారి (Dieneue Ernahrungslehre) అను గ్రంథములో 91 వ పుటయందిట్లు వ్రాసియున్నారు:—"అతిమూత్రవ్యాధి యెంతవఱకు అతిస్థూలతకు సంబంధించిన రోగమో జ్ఞాపక ముంచుకొనదగిన విషయమై యున్నది. సన్నపాటి వారిలో నెన్నడును అతిమూత్ర

వ్యాధి గోచరింపలేదు. యుద్ధకాలమున జర్మనీవారిపై ప్రయోగింప బడిన పరిశోధనల ద్వారా యీవిషయము స్థిరీకరింప బడినది. సంగ్రామకాలములో ఇతర వ్యాధులవలన మరణములు విస్తారముగ సంభవిల్లగా అతిమూత్రవ్యాధి వలని మరణముల సంఖ్య సగము తగ్గిపోయినది. ప్రొఫెసర్ రోజఫెల్డుగారు (Centralblatt Sir Medizin 1919, No. 6,) ఈ క్రిందిరీతిని లెక్కల నిచ్చినారు.

అతిమూత్ర వ్యాధివలని మరణముల సంఖ్య.

	1913	1914	1915	1916	1917
బ్రెస్లా	100	115	113	78	72
బెర్లిన్	409	407	333	331	264
మచ్చి	105	104	101	82	73

"అతిమూత్రవ్యాధి అమితభోజనపు వ్యాధియైయున్నది. నోటికింపుగనుండు వస్తువుల నన్నిటిని ముఖ్యముగా మాంసము, గుడ్లు, వెన్న వీనిని మిక్కుటముగా మెక్కుచు సుఖముగ జీవించు వారికి వ్యాధి సంభవించును. వెనుకటి దినములలో అతిమూత్రరోగులకు మాంసము, ఉప్పులోవేసిన పందిమాంసము, వెన్న మున్నగు వాని నమితముగా పెట్టుచుచికిత్స చేయ బడుచుండెను. రొట్టె, ఉర్లగడ్డలు నిషేధింప బడుచుండెను. ఈ చికిత్సలో మాత్రములో పంచదార పడుట మానిన రోగులు మాత్ర మెక్కువైన మిగులకుండ మృత్యుముఖమున బడుచుండిరి. ఇప్పుడు అతిమూత్ర రోగులకు చేయు చికిత్స ఉపవాసముతోడను కాయగూరల పథ్యములతోడను

కూడియున్నది. ఇంతియేగాక ఉర్లగడ్డలు ఓటుధాన్యపుపిండి మొదలగునవి పథ్యముగా నీయబడుచున్నవి."

జన సామాన్య మనేకశతాబ్దములనుండియు నతిమూత్రవ్యాధికి పంచదారను, మిఠాయిలను పిండి పదార్థములతో మిక్కుటముగా తినుటయే కారణమని తలంచుచుండెను. హిందూదేశపు వైద్యోద్యోగియు, గొప్ప విమర్శకుడును నగు కల్నల్ మెక్కేరిసన్ గారు Royal Society of Arts (January 2—1925)అను పత్రికలో "ఆహారసమస్యలు" అని వ్రాయుచు ముఖ్యముగా హిందూదేశమును గూర్చి యిట్లు రచించిరి:— "హిందూదేశములో వరియన్నమును తిను తెగలయందు, కూర్చుని పనిచేయునట్టి ముఖ్యముగ మిఠాయిల నమితముగా దినునట్టి జనులలో అతిమూత్రవ్యాధి సర్వసామాన్యముగ నున్నది. అనేకదుర్లక్షణములకు వలెనే దీనియొక్క సంపూర్ణ కర్మక్రియముపై పంచదారయొక్క యన్యోన్య పరివర్తన మాధారపడియున్నదో ఆ వృక్త్వకము యొక్క అణలు క్షీణించి పోవుటకుకూడ వరిధాన్యము కారణభూత మగుచున్నది. దీర్ఘకాలము 'బి' తరగతి జీవసత్త్వలు లేని ఆహారమును సేవించుటయే యీ క్షీణతకు కారణము. 'బి' తరగతి జీవసత్త్వలు కొఱవడియుండు తిండితోపాటు మరబియ్యపు అన్నమును, పంచదారను మితిమీరి వాడుట యనునవి కూర్చుని పనిచేయు నలవాట్లు కలవారి కతిమూత్రవ్యాధిని కలుగజేయు ప్రధాన కారణములలో చేరియున్నవి..." తిండిపోతుతనమొక యతిమూత్రవ్యాధికేగాక ఇతరవ్యాధుల కన్నిటికి కారణమను

సంగతి సర్వసామాన్యముగ తెలిసియే యున్నది. ఈ విషయము భీమా కంపెనీలచే చేయబడిన అధిక సంఖ్యాకములగు పరిశోధనముల మూలమున బాగుగ తెలుపబడినది. భీమాకంపెనీల ననుసరించి చూచిన నిజముగ ననారోగ్య చిహ్నములు లేకపోయినను అమిత శరీర భారము (స్థౌల్యము) మిక్కిలి యపాయకరమై యున్నది. విస్తార శరీరభారము హృదయమునకు మితిలేని శ్రమను కలుగజేయును. ఉదరయందు క్రొవ్వు కుప్పలు చలనశీలములగు హృదయము మొదలగు నంతరావయవముల చలనమునకు ప్రతిబంధకములై శ్రమముగా హృదయమును వడియగట్టి దాని కండరాచ్ఛాదనములను, కండరముల యల్లికలను బలహీనపరచును. పంచదార మిక్కిలి హానికరములగు క్రొవ్వుపట్టించు నాహారములలో చేరియున్నది. పంచదార నమితముగా తినినచో అతిమూత్రవ్యాధియేగాక నన్యో వ్యాధులు జనించును, అతిమూత్ర రోగులకు చాల తఱచుగ కంటిలోపొర యేర్పడు నని సర్వసాధారణముగ నందఱు నెఱుగుదురు. ఈ పొఱకు కారణము పంచదార నెక్కువగా వాడుటయే. అమెరికా మెడికల్ అస్సోసియేషన్ అను పత్రికలో 1924 సెప్టెంబరులో ప్రకటింపబడిన (Hyperglycemia to cataract) అను మనోహర వ్యాసమునందు డాక్టర్ ఇల్సు ఎ. యస్. బార్టిల్ గారు యీ క్రిందిరీతి నుదహరించినారు:—"కంటిపొర కాచబింబములోని మార్పులకు సంబంధించిన అస్పష్టహేతు వేదె నొకటి ప్రతి వానికిని కారణముగ గోచరమగుచుండునట్టి నానావిధ వ్యాధి

సమూహముతో కూడియుండును. అతిమూత్రరోగముమితిమీరిన యెడల శుద్ధరక్తనాళము కాఠిన్యము వహించుట, యాలకణములతో కూడిన కాలిక మూత్రపిండ శోథము, స్వరపేటికయొక్క శ్వాసనాళ వ్యాధి, తరుణములగు నంటురోగములు, దంతములు పుచ్చురోగము ఇవి కంటిపొరకు కారణములుగ చెప్పబడుచున్నవి.

"1860 సంవత్సరమునందు యస్. వియర్ మిచ్చెల్ గారు కప్పలలోపలికి అధికముగా పంచదారను ప్రవేశపెట్టి పరిశోధించి కంటిపొరపడి మొదలు ఇరువది ఘంటలలో నుత్పన్నమగునని కనుగొనిరి. కొన్ని విషయములలో పంచదార లోనికెక్కించిన వెంట విస్తారముగా జలమునిచ్చుటచేతను, కొంత భాగము నీటిలో ముంచియుంచుట చేతను కప్పల కంటిపొరలు అదృశ్యమయిపోయినవి. కొన్ని కప్పల కంటిపొరలు మాత్రము విడిపోలేదు. "కంటిలో పొరలుగల అతిమూత్ర రోగులకు అతిమూత్రరోగ నివారకమగు కఠిన పథ్యమును పెట్టినపుడు వారి కంటిపొరలు పెరుగుట, యాదలి వేగము తగ్గుట, ఆటంక పెట్టబడుట, కొన్నికొన్ని విషయములలో కొంతవఱకు పొరకోయబడుట చూడబడెను. ఈ రీతిగనే రక్తములో పంచదార మిక్కుటముగనుండు రోగములకు కంటిపొరగలిగినపుడు కఠినపథ్యము మున్నగువానిద్వారా రక్తములోని పంచదారను తగ్గించుటకు చికిత్స చేసినచో కంటిపొర పెరుగకుండ ఆపవచ్చును......"

(Arch, Intern, Med., of November,1924) లో డాక్టర్ హెచ్పి. ఎమర్సన్‌గారు, డాక్టరు లూయిస్. డి. లార్‌మోర్‌గారు ముఖ్యమైన యీక పత్రికయందలి అనేక మరణముల సంఖ్యావివరములను గూర్చి తెలిపినారు. గత యేబది వత్సరములనుండి సంయుక్తరాష్ట్రములలో ముఖ్యముగా న్యూయార్కు పట్టణములో అతిమూత్రరోగముయొక్కయు, దానివలన గలుగు మరణములయొక్కయు సంఖ్య తక్కిన అన్నిరోగముల కంటె వేగముగా వృద్ధినొందుచున్నదని కనుగొనినారు. అమెరికాలో అతిమూత్రవ్యాధివలని మరణములసంఖ్య యూదులలో నధికముగను, నీగ్రోలలో తక్కువగను నున్నదని వారు తెలిసికొనిరి. కఠినమగు కాయకష్టము చేయువారియందును, పల్లెటూళ్లలో పనిచేయువారియందును, అతిమూత్ర వ్యాధి చాల అరుదని వారు కనుబఱచినారు. పల్లెటూళ్ళలో తిండికొఱతనములేకపోలేదు. కాని కష్టపడి పనిచేయునట్టిస్త్రీపురుషులు హెచ్చుగ నుండు తిండిని జీర్ణము చేసికొనగలరు. ఇదియుంగాక పెద్ద పెద్దపట్నములలో ప్రతివీధియందును లభించునట్టి పంచదారపాకములు, చోకోలెట్లు, మిగుల తియ్యని మందులు, పానీయములు మున్నగు రూపములతో పంచదారను మెక్కుచుండుచక్కెరవిచ్చ పట్నములలో బహుళముగా వ్యాపించినది. పల్లెటూళ్లలో నట్లుకాదు.

పైన నుదహరింపబడిన పత్రికయొక్క సంపాదకులు భోజనాభ్యాసములు మారుటవలనను, అధికభోజనము వలనను సంయుక్తరాష్ట్రములలో అతిమూత్రవ్యాధితో బాధనొందువారియొక్కయు, ఆవ్యాధివలన మృతినొందు వారియొక్కయు, సంఖ్య యపరిమితముగా పెరిగిపోయినదని నిర్ధారణముచేసినారు. యూదులు అన్నిరకముల మధురపదార్థములయందును వైశేషిక ప్రీతి కలవారనుసంగతి యెల్లరు నెఱుగుదురు. నీగ్రోజాతివారియందు అతిమూత్రవ్యాధివలని మరణములు చాల తక్కువగ నుండుటకు కారణము వారిలో నధికసంఖ్యాకులు బీదలై, కఠిన మగు కాయకష్టము చేయుచుండుటయే యని సులభముగా గ్రహింపవచ్చును. పంచదార నమితముగా తినుటవలన తఱచుగా కంటిపొరతో గూడియుండు బహుమూత్రరోగమేగాక స్థౌల్యమునకు సంబంధించిన తక్కినవ్యాధులన్నియు జనించును. ఈరోగములు మిక్కిలి తీవ్రము లగు ఫలితములు కలుగుటకు కారణము నుత్పన్నము చేయును. ఇందుకు దృష్టాంతము అత్యంత మాధుర్యము నొందిన ఆహారము నమితముగా మితిమీఱి మ్రింగు వారికి తఱచుగ అంగవికృతిరోగముచే ననుసరింపబడు శుద్ధరక్తనాళకాఠిన్య మను వ్యాధి ముఖ్యముగా సంభవించుచున్నది. మఱియు ఉబ్బసము, రొమ్ముపడిసెము, ఊపిరితిత్తుల వాపు, వివిధహృద్రోగములు, గజ్జి, పిత్తాశయములో స్ఫటికములు కలుగుట మున్నగు రోగముల కన్నిటికిని కేవలము క్రొవ్వే హేతుభూత మగుచున్నది. ఈరోగములు పెద్దబాధకును, చికిత్సకును కారకములగుచున్నవి.

అమితమగు శరీరభారము దేహముయొక్క ప్రతిరోధక
శక్తిని క్షీణింపజేసి స్వల్పరోగములను కఠినములును భయంకర
ములును నగు వ్యాధులుగా పరిణమించునట్లు చేయుట కొద్ది
సందేహమై యున్నది. లావాటివారికి సులభమైన శస్త్రచికి
త్సచేయుటకు కూడ శస్త్రవైద్యుడు హానికరమని తలచుగ
ననమ్మతి నగపఱచుచుండును. మఱియు నతిస్థూలశరీరులకు
శస్త్రముచేయుటలో సాంకేతిక సంకటములును కలవు. సహజ
స్థితియందుండు శరీరమున పొత్తికడుపును కోసి తెఱచుట
మిక్కిలి సులభము. కోసినందున నేర్పడు గాయములను మూ
య్యుటలో ప్రత్యేకమగు నిబ్బంది యెద్దియు నుండదు. కాని
గొప్ప గొప్ప క్రొవ్వుకుప్పలతో కూడియుండు పొత్తికడుపును
కోయవలసి వచ్చినపు డిట్లు కానేరదు. క్రొవ్వు అంతరావయ
వములను కాన్మారుచేసి తరుగులేని బురదవలె పొత్తికడుపులో
తేలుచుండుటచే శస్త్రచికిత్సకునిపని సాగనేరదు. శస్త్రకర్మ
ముగియగనే విడదీయబడిన కండరపుటల్లికలను కలుపవలసిన
సమస్య నెదుర్కొనవలసియుండును. ఇవి పెళ్ళలుపెళ్ళలుగ
వదులుగ నుండు మాంసములోడను, నగపాలు కరంగి
యుండు క్రొవ్వు కుప్పలతోడను కూడియున్నచో విడదీయ
బడిన మాంసకృత్తులను గలిపి యతుకపెట్టుట కడుదుస్తర
ము. కొన్నిసమయములలో నసాధ్యము కూడ నగును. ఆరో
గ్యవంతములగు కండరపుటల్లికలు సులువుగా కలిపివేయబడు
చుండగా అతిస్థూల శరీరుల యొక్క క్రొవ్విన వదులైన కండ
రపుటల్లికలు కుట్టుపని కెదురు దిరుగుచున్నవి. గుడ్డువేసి చేసిన
ఓమెలెట్ యను భక్ష్యములను కొద్దిగా వండిన వానిని రెంటిని

సూది దారము వీనితో కుట్టుట విస్తారశక్తిని వినియోగించి
ప్రయాసపడినను ఆ రెంటిని కలిపియుంచగల్గుట యెంతకష్ట
మో స్థూలకాయుల కండరపుటల్లికలను కలిపికుట్టుట యంతకష్టము.
నాగరికప్రజలలో దంతములకు సంభవించిన భయంకరదుర్దశ
చాలవఱకు పంచదారయే కారణమని నిస్సందేహముగా చెప్ప
వచ్చును. జీర్ణవ్యాపారము, మలవిమోచనము సరిగా జరు
గక పోవుటకును క్రమము చెడి, విషయుక్తములై యుండు
దంతములవలన నుదయించు ననేక వ్యాధులకును, జీర్ణకోశము
ప్రేవులు సరియైన స్థితిలో నుండ కుండుట వలనను తిండిపోతు
తనము వలనను, జీవసత్త్వ విరహితమును, ఖనిజవిరహితమును,
నుద్రేకకరమును నగు భోజనమునధికముగా సేవించుట వలనను
నుత్పన్నములగు నానావిధరోగములకును నదియె కారణ
మగుచున్నది. సృష్టియందనేకమిశ్రరూపములతో వాడుకగా
మనము భుజించునట్టి శాకములు, ఫలములు, ధాన్యములు,
మూలములు, దుంపలు వినియందు పంచదార కలిసియున్నది.
కృత్రిమమైన బజారు పంచదారను తినకపోయిన యెడల మన
ము పంచదార లేక పస్తుండవలయు నను భీతితో పనిలేదు.
ప్రపంచమునందలి శ్రేష్ఠతమ జాతులు కృత్రిమ శర్కర
లేకుండనే పుట్టి పెరుగుచున్నవి. ఎవరెవరు తమ ఆరోగ్య
మును కాపాడుకొన నెంతురో వారెల్లరు పంచదారను,
పంచదార యెక్కువగ చేర్పబడిన పదార్థములను అరుదుగ
వాడుదురుగాక. పంచదార మిక్కుటముగ వేసిన పానీయ
ములను త్రాగకుందురుగాక. దురదృష్టవశాత్తు ప్రతి

పూట భోజనమునందును ఒక్కొకప్పుడు ప్రతిపక్కైరము
లోని పదార్థమునందును పంచదారయే ప్రత్యక్షమగు
చున్నది. మిక్కిలి చక్కెరకలసిన జావ, తేనీరు లేక
కాఫీ, కొంచె ముడుకబెట్టి మిక్కిలి చక్కెరవేసి సిద్ధముచేసిన
పండ్లు, తాండ్రలు మున్నగు వానితో మనము ప్రాతఃకాలభోజ
నమును ప్రారంభించుచున్నాము. ఎండవేళ చేయు లఘుభోజ
నమునకు పూర్వము స్త్రీపురుషు లెల్లరు విస్తారముగ పంచ
దార కలిసిన పాకములు, మంచులు, చోకొలెట్సు తినుచునే
యుందురు. ఇక ఫలాహార మనబడు లఘుభోజనకాలమున
పంచదార యవ్వారిగ వేయబడిన పిండివంటలు, వెచ్చ
జేయబడిన ఫలములు, మంచులు మున్నగు వస్తునము
దాయమును మెక్కి ధారాళముగ పంచదార నుపయో
గించి చేసిన కాఫీనీళ్ళతో భోజనమును ముగించుచున్నాము.
అపరాహ్ణసమయమున ననేకమంది మిక్కిలి తియ్యని తేనీరు
మిళితిమీటిన తీపిగల భక్ష్యములు లేక రొట్టె, వెన్న, తాండ్ర
యీపదార్థజాలము నారగించి సేద దీర్చుకొందురు. ఈపదార్థ
ములలో నూటికి యేబదివంతులు అంతకంటె నెక్కువ పంచ
దార యుండును. సాయంత్ర భోజనసమయమున నమిత పంచ
దారతోకూడిన వస్తువులను సేవించుచున్నాము. అతిమూత్ర
వ్యాధి ప్రబలమగుచున్నందుకు మన మాశ్చర్యపడ నావశ్య
కములేదు. ముఖ్యముగా నతిమూత్ర రోగార్థులగు వారనే
కులు భోజనమునకు భోజనమునకు మధ్య నాటకములయందు
నితర తావులయందు పాకములు చోకొలెట్సు వీనిని నములు

చుండుటవలన నతిమూత్రవ్యాధి వృద్ధినొందు టొకవింత విషయము కాదు. మనకు కావలసిన పంచదార యంతయు మనము తినుచుండు ఫలములు, శాకములనుండియె లభించును. కృత్రిమ శర్కర యవసరము లేక యనాయాసముగా జీవింప గలము. తీపిని సంపూర్ణముగ విసర్జింప లేకపోయినను మితముగ నాడుట కభ్యాసపడవలయును. రసాయనికముగా శుద్ధి చేయబడిన పంచదారను పూర్తిగా వర్జించి దానికి బదులుగా తేనె, పూర్వకాలపు ఎఱ్ఱచక్కెర, నల్లబెల్లపు నీరు లేక బెల్లము, మ్యాపిల్ షర్బతు వింకను నితరములగు నత్యావశ్యక ఖనిజద్రవ్యములతోడను, జీవనసత్వములతోడను నిండియుండునట్టి ఆరోగ్యకరములగు వివిధ సహజ శర్కరలను స్వీకరింప వలయును.

సంపూర్ణము.

☞ ఈ వ్యాసకర్తయగు డాక్టర్ జె ఎల్లిస్ బార్కరుగారు వ్రాసినట్లే శ్రీ వేపా రామేశంపంతులుగారు కూడా వారి (Thoughts on diet) పథ్యవిషయిక భావనలు అను పుస్తకములో తెల్లచక్కెర తినరాని వస్తువని యనేకమంది డాక్టరుల యభిప్రాయముల నుదాహరించుచు నిరూపించినారు. పంచదారకును, సారాయమునకును చాల సన్నిహితమైన రసాయనిక సంబంధము కలదనియు, శరీరముపై నవి రెండు నొక్కమాదిరిగా పనిచేయుననియు, నీరెండు వస్తువులును బడలిక తీర్చునవై పెద్ద మోతాదులుగా వాడినపుడు రెండును తాపమును పుట్టించునవై యున్నవనియు, నిప్పటి యలవాటు ననుసరించి

పిల్లలకు మిక్కుటముగ చక్కెర మెక్కబెట్టుట ద్వారా పెద్దవారైన పిదప వారికి సారాయముపై భ్రాంతి కలుగుటకు తల్లిదండ్రులు హేతుభూతు లగుచున్నారనియు, పంచదార మంచి పదార్థమని తలంచి పిల్లలకు కొల్లగ పెట్టవచ్చునని యెంచుట తప్పు కావున తల్లిదండ్రులు తెల్లచక్కెర విషయమున మిగుల జాగరూకత వహింపవలయుననియు నిష్కర్షముగా వ్రాసియున్నారు. మఱియు "ఇండియా ప్రభుత్వము వారు ప్రకటించిన వర్తకపు లెక్కల ననుసరించి 1923-24 సంవత్సరములలో మన దేశమునకు 4,42,400 టన్నుల పంచదార దిగుమతియైనది. దాని ఖరీదు 14.85 కోట్లు. యంత్రములు, ఇనుము, ఉక్కు ఇవిగాక దిగుమతియైన వానిలో దూదికి తరువాతిది పంచదారయేయై యున్నది. హిందూదేశ నివాసులగు ప్రజలకు ఆపదను, మృత్యువును కొనుటకై యింత ధనమును వ్యయము చేయు టవసరమా? కాకపోయినను వారట్లే చేయుచున్నారు" అని వారు చింతాకులిత స్వాంతముతో వితర్కించినారు. తెల్లచక్కెర తినకూడని పదార్థమని పథ్య విధానవేత్తలు పలువురు చెప్పియుండుటయే గాక చెఱకు రసము మనుష్యజాతికి సహజాహారము కాదనికూడ చెప్పబడినది. చెఱకుతృణవర్గములోనిది. అది తృణభక్షక జాతికి సహజాహారము. కాని ఫలభక్షకజాతి కావశ్యక మైనదికాదు. డాక్టరు జె. హెచ్. కెల్లాగు యమ్. డి. గారిటుల వ్రాసియున్నారు. "సహజస్థితియందుండు చెఱకు పంచదార తృణభక్షకజాతిజంతువుల కుద్దేశింపబడియున్నది. తృణభక్షక జాతి

యగు పశువులకు నాలుగు జీర్ణకోశము లున్నవి. వానిలో నొక వానియందు చెఱకు రసమును జీర్ణింపజేయగల ప్రత్యేకమైన ఆమ్లోల్బణము (పులిసినపొంగు) పుట్టుచున్నది." చెఱకు పంచదారకు మారుగా మ్యాపుల్ (ఒకమాదిరి మధుర రసము నీనుచెట్టు) శర్కరను వాడవచ్చును. మ్యాపుల్ శర్కరను గూర్చి శాస్త్రజ్ఞు లేయభ్యంతరమును వచించియుండలేదనియు, తాటిచెట్టు, ఖర్జూరవృక్షము ననుశాఖ వృక్షజాతినుండి యుత్పన్నమగు శర్కరలుకూడ మంచివేననియు శ్రీ వేపా రామేశం పంతులుగారు వక్కాణించి యున్నారు. వీరు తేనె, మ్యాపుల్ శర్కర, తాటిబెల్లము, ఫలశర్కర వీనిని నిరభ్యంతరముగ వాడనగు నని తెలుపుచు ఫలశర్కర సర్వశ్రేష్ఠమైనట్టియు, పండునుండి వేఱు పఱుపవీలుకానట్టియు శర్కర యని తెలిపినారు. ఈ ఫలశర్కరయే ఫ్రక్టోజ్ అని పిలువబడును. ఫలములకు తియ్యదనము నొదవించు నీమధుర పదార్థము ఫలము నందలి తక్కిన ద్రవ్యములతోడ విడదీయుట కెంతమాత్రము నలవికానిరీతిని మిళితమై యుండును. దానిని వేఱుచేసి, ఘనీభవింపచేసి, శుద్ధిచేసి చెఱకుపంచదారను సిద్ధము చేసినట్లు చేయుటకు వీలులేదు. ఘనపదార్థముగా తయారు చేయబడిన పంచదారను మనము తినవలయు నని ప్రకృతి యెన్నడు నుద్దేశింపలే దనుట కిది యొకచిహ్న మని గ్రహింపవలయును. చెఱకు పంచదార మిక్కిలి యజీర్ణకారి యనునది చాల ముఖ్యముగ గమనింపదగిన విషయము. ముందు ఫ్రక్టోజ్ గా మార్చిగాని దానిని శరీరముపయోగింపదు. ఈ మార్పు

కొలత వృథాగా నెంతయో శక్తివ్యయము కావలయును. స్వీకరింపబడు పంచదారయొక్క పరిమాణ మిక్కాలమున మిక్కిలి యెక్కువగ నున్నది. సంవత్సరమునకు తల కొక తొంబది లేక నూరు పౌనుల చొప్పున నీదేశపు ప్రజలు పంచదారను వాడుచున్నారు. మన యుపయోగమునకు ప్రకృతి నియమించిన మితపరిమాణమును బట్టిచూడగా నిది మితిమీఱినకొలత యని తెలియుచున్నది. అదెట్లనిన నన్నిటికంటె తియ్యని పండ్లలో సైతము శర్కర చాల తక్కువగ నుండును. ఆకొద్ది చక్కెరయు సులభముగా జీర్ణమగునట్టి ఫ్రక్టోజ్ రూపమున నుండును. పై యంశముల నుదహరించుచు అధునికకాలమున పంచదారవిషయికములగు నభ్యాసములకు ప్రతికూలముగా వాదించుట కింతకంటెను సమర్థవంతములగు నేర నిరూపణము చేయగల వాస్తవ విషయము లేమి కావలయు నని శ్రీ పంతులుగారు ప్రశ్నించుచున్నారు. డాక్టరు జె. ఎల్లిసు బార్కర్ గారును శ్రీ రామేశం పంతులుగారును అనేక గ్రంథములు చదివి యనేక వైద్యశిఖామణుల భావముల గ్రహించిన వివేకపూర్ణులు కాబట్టి పాఠకు లిందలి సంగతుల గ్రహించి యుక్తపథ్యము నవలంబింతురుగాక! – (జ్ఞా)

Regd. No. M. 1424

ప్రకృతి

ఆరోగ్య విషయిక సచిత్ర మాసపత్రిక.

10వ సంవత్సరము 1928 ఆగస్టు నెల నుండి ప్రారంభమైనది.

వందలకొలది రూప్యములను మందులనిమిత్తము వెచ్చించి, రసవిష పాషాణాదుల దిగమ్రింగి, శరీరమును చెడగొట్టుకొని నిరాశ జెందియున్న రోగులపాలిటి కల్పవృక్షము మీ "ప్రకృతి పత్రిక" ప్రతియింట నుండదగినది. ప్రతిమాసము క్రొత్త విషయములను దెలుపుచుండును. ఈ పత్రికను తెప్పించుకొనుచుంటిరేని మీ సకలవ్యాధులను మీయంతట మీరే కుదుర్చుకొనగలరు. వైద్యులకొఱకు వెదక నక్కఱలేదు. మందులతో శస్త్రములతో నవసరముండదు. లక్షాధికారికిని, భిక్షాధికారికిని సయితము మందుబాటులో నుండునట్టియు, వైద్యులైనను ఖర్చుచేయ నావశ్యము లేనట్టియు, మిక్కిలి సులభము లైనట్టియు, సహాయములేనట్టియు, ననేకవిధములగు చికిత్సాపద్ధతులను దెలుపును. సకలరోగ నివారణోపాయములను బోధించును. తొట్టిస్నానము లాచరించుటకు మిక్కిలి యుపయుక్తమైనది. రోగములు గలుగకుండ జేసికొనుటయు, వచ్చిన రోగములను జన, ధన సహాయములవసరములేకయే నివర్తింపజేసికొనుటకు నమూల్యములగు విధానములను బోధించును. ఇందులో అమెరికా, ఇంగ్లాండు, జర్మని దేశములనుండి ప్రతిమాసము మాకార్యాలయమునకు వచ్చు ననేక ఇంగ్లీషు పత్రికలలోని ముఖ్యములగు విషయములను

అడ్రెసు:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

క్రొత్త క్రొత్తగ కనిపెట్టబడుచుండు జలచికిత్స, వాయుచికిత్స, మృత్తికాచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, విద్యుత్ చికిత్స, ఉపవాసచికిత్స, శరీరమర్దనచికిత్స, వ్యాయామచికిత్స, కశేరుకాసమీకరణచికిత్స, పథ్యచికిత్స, విశ్రాంతిచికిత్స, మానసికచికిత్స, ఆధ్యాత్మికచికిత్స మున్నగు ననేకవిధములగు చికిత్సాపద్ధతులు తెలుపబడుచుండును. ఏయేచోటులలో నెవరెవరు, ఏయేరోగములను ఏయేచికిత్సావిధానములమూలమున, ఎట్లెట్లు నివారింపజేసికొనిరో వారి రోగనివారణవృత్తాంతములును, రోగుల ప్రశ్నలకు సమాధానములును, దురాచారదురభ్యాసములను నిరసించునట్టి కథలు, ప్రహసనములును భక్తిజ్ఞానవిరాగాదివిషయములును, మున్నగు ననేకము లిందు వివరింపబడుచుండును. ప్రతిమాసము నేచురోపతి యొక్క ముఖ్యగ్రంథ మిందు ప్రకటింపబడుచుండును. చందాదారులకు మా గ్రంథములన్నియు తక్కువ ధరల కీయబడును. చందాదారులకు తక్కువధరలకు తక్కువరేట్లను రోగ సలహాలియ్యబడును. ప్రతి చందాదారుడు సంవత్సరముయొక్క మొదటిసంచికనుండి తీసికొనవలసి యుండును. చందా ముందుగనే మనియార్డరుచేసిన రు 0-2-0 ఖర్చు. మేము వి. పి. గా బంపిన రు 0-4-0 ఖర్చగును. సం.రం చందా రు 2-0-0.

విడిప్రతి అ 0—6—0.

అడ్రసు:—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతియొక్క ప్రకృతి.

మా ప్రకృతి పత్రికనుగూర్చి కీర్తిశేషులగు శ్రీమాన్ వైద్యరత్న, పండిత డి. గోపాలాచార్యులు, ఆయుర్వేద మార్తాండ భిషగ్మణి, ఎ. వి. యస్., ఎ. ఎమ్. బి. గారు తమ "శ్రీ ధన్వంతరి" పత్రికారత్నమున నిటులు వ్రాసిరి:

"విజయవాటిక (బెజవాడ) యందు ప్రకటింపబడు "ప్రకృతి" యను మాసపత్రికయొక్క ప్రథమ సంచికయు దాని ననుబంధములును కరపత్రములును మా కార్యస్థాన మలంకరించినవి. ఇందలి వ్యాసములు పత్రికయొక్క అన్వర్థమును బోధించుచున్నవి. ఇందలి వేదోక్తమైన యాహారమెట్టిది? ఇంగ్లాండుదేశపు మానవులు వ్యాధులను గలిగించునా? అను శీర్షికలతో గూడిన వ్యాసములు ప్రశంసార్హములు. స్వాస్థ్యరక్షకములై ఈశ్వరబోధితములై వైదికులగు స్వస్వధర్మముల ననుకూలములైన ఆహారవిహారముల నెఱుంగించుట యీపత్రికయొక్క ప్రకృతిమైయున్నది. ఉత్పన్న వ్యాధులను శమింపజేయు పత్రికలవలెగాక ఇయ్యది వ్యాధ్యనుత్పాదములను సూచించుటయే ప్రధానాభిప్రాయము గలదగుటచే సర్వజనాదరణీయమై యున్నది. ఈపత్రికయొక్క ఆశయమును లిక్కాలమునందలి నవనాగరికపు వైద్యవిధానములకు దూరములైనను అర్హసంతతి దేశీయులచే నుపదిష్టములగు నియ్యవి భారతీయుల పరిశ్రమముల ననుకూలములును, స్వాస్థ్యపరిపోషకములును నైయున్నవి. ఇట్టి పత్రికారాజములు నవనాగరిక వైద్యవిద్యావిధానములచే వికసితములైన మనోభావములుగల మానవుల కత్యావశ్యకములైయున్నవి. పత్రికాధిపతులు స్వవిషయమున జూపినటుల ప్రాకృతచికిత్సలను విపులముగ వెల్లడించుటకై యీపత్రికను శ్రీ ధన్వంతర్యనుగ్రహమున మాహృదయపూర్వకమైన స్వాగతము నిచ్చుచున్నారము. ఇది సర్వజనోపయోగమగునట్లు వార్షిక చందా ....మాత్రమే ఏర్పఱుపబడినది. ఇట్టి సులభలభ్యమైన యీపత్రిక నందఱును గ్రహించి స్వాస్థ్యమును బొందుదురుగాక."

తొట్టివైద్యము.

గ్రంథకర్త:—డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

ఇందులో కూనేగారి "అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీ విద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము" అను నాలుగు గ్రంథములలోని విషయములన్నియు సులభశైలిని వ్రాయబడియున్నవి. తొట్టిస్నానములగూర్చి తెలిసికొనగోరువారు వేరొక గ్రంథము చదువనక్కరలేదు. రోగులకు కలుగు సందేహములన్నిటికి సమాధానములు ప్రశ్నోత్తరములుగా వ్రాయబడినవి, వైద్యసహాయములేకనే సకలరోగములను సులభముగ కుదుర్చుకొనవచ్చును. ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 6 అనుబంధములు వెరశి 400 పుటలు గలవు. గ్లేజు కాగితము. చక్కని బైండు. ప్రకృతి చందాదారులకు వెల రు2-8-0 మాత్రమే ఇతరులకు రు 3-0-0

వలయువారు:—

మేనేజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు,

బెజవాడ.

అడ్రసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి పత్రికా నియమములు

1. ప్రకృతి కార్యాలయము 1919 సం॥ అగస్టు నెలలో స్థాపింపబడి ధర్మప్రతిష్ఠాపనము (trust)గా రిజిస్టరుచేయబడినది.
2. ఆరోగ్యసంపాదనము, ఆరోగ్యరక్షణము, సకలరోగ నివారణము, నిరౌషధ చికిత్సా విధానము, రోగాద్వైత చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు, సహజజీవనము మున్నగువానిని గూర్చి జనులకు బోధించుటయే కార్యాలయము యొక్క ముఖ్యోద్దేశము.
3. చందాదారులు ఏ నెలలో చేరినను సంపుటముయొక్క అగస్టునెల సంచిక మొదలు, జులైనెల సంచిక వరకు అనగా 1 మొ॥ 12 వరకు తీసికొనవలసియుందురు.
4. రిప్లయికార్డుగాని, పోస్టేజి స్టాంపుగాని పంపినచో జవాబులివ్వబడును.
5. చికిత్ససంబంధమగు సలహాలుగాని, ప్రశ్నలకు జవాబుగాని చికిత్సా పరికరములుగాని, కోరువారు పోస్టు బిళ్లలతో, డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు, దంతలూరు అగ్రహారం, కొల్లిపర పోస్టు, తెనాలితాలూకా, గుంటూరుజిల్లా అని జవాబులు వ్రాయవలెను.
6. చందాలు, విరాళములు, ధర్మములు, గ్రంథములు పత్రికలు మున్నగునవి బెజవాడ పంపవలెను.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

సూర్యకిరణ చికిత్స.

ఇది పండిత ప్యారేలాల్ ప్రసాద్ గారిచే ఇంగ్లీషున రచింపబడి బ్రహ్మశ్రీ వెంకట్రామయ్య గారిచే తెనిగింపబడినది. ఆరోగ్యప్రభాకరము అను బంధముకలదు. సుమారు 2.0.0 రూపాయల విలువగల సీసాలు, అద్దాలు వీనితో సకల వ్యాధులను తొలగించుకొనదగు సహాయముల నీ గ్రంథము బోధించును.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—12—0

ఉపవాస చికిత్స.

ఇది హిందీ, ఇంగ్లీషు, తెలుగు గ్రంథములను పరిశోధించి స్వానుభవమును చేర్చి మిక్కిలి యుపయుక్తముగ మరహూర్ ఆర్యమూర్తి గారిచే రచియింపబడిన పుస్తకము. ఇందు ధనికులు, బీదలు సర్వులు ఒక్క- పైసకూడ ఖర్చుచేయకుండ సర్వరోగములను సులువుగ నివారించుకొనగలుగు పద్ధతి బోధింపబడియున్నది. ప్రమాదముకలుగకుండ ప్రయోజనమేకలుగు రీతిని ఉపవాసము నెట్లుప్రారంభించి యెట్లు ముగించవలయునో వీనిలో సక్రమముగా తెలుపబడినది. మందుల వలనగలుగు నష్టములు ఆహారమునకు సంబంధించిన ముఖ్యవిషయములన్నియు నిందు విపులముగ వివరింపబడినవి.

వెల 1—0—0

చందాదారులకు 0—14—0

నైపేయ జల చికిత్స.

ఇది వివిధవిధముల జలము నుపయోగించి చేసికొనదగు దైశిక చికిత్సలను, సర్వాంగచికిత్సలను విధించుచు కట్లు, స్నానములు, ప్రక్షాళనములు, కాపడములు, ఆవిరులు మున్నగు ప్రయోగములను తెలుపు పటములతో సర్వాంగోపయుక్తమగు జలచికిత్సను బోధించుచున్నది. ఇందు సుమారు 24 పటములు కలవు. ఇయ్యది ఫాదర్ నీప్ గారి ఆంగ్లగ్రంథమునకు బ్రహ్మశ్రీ వెంకటాద్రియయ్యగారి ఆంధ్రానువాదము. ఇందు యం. ప్లేటెన్ గారి ప్రాకృతచికిత్సా శాస్త్రమునుండి గైకొని శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడిన శ్రీ నీప్గారి జీవితచరిత్రము కలదు.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

జస్టు చికిత్స

ఇది జర్మనీదేశీయుడును, పరమభక్తుడును, కేవల ఫలాహారియునగు జస్టుగారిచే రచింపబడిన రిటరన్ టు నేచరు అను గ్రంథమునకు కొండిపర్తి వీరభద్రాచార్యులుగారిచే సంక్షిప్తముగ తెనిగింపబడిన సారసంగ్రహము నీమాలు, ఆవిరియంత్రములు, తొట్లు మున్నగు కృత్రిమ పరికరములవసర ులేకుండనే సహజ చికిత్సలతో రోగనివృత్తి చేసుకొను విధానము నిది ోధించుచున్నది. ఇందు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన జస్టుగారి రితమును రివరెండ్ యఫ్ స్ట్రీక్లేగారిచే ఇంగ్లీషులో వ్రాయబడిన Back

to nature & to nature's God అను వ్యాసమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన ఆంధ్రానువాదము కలదు.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

యోగ చికిత్స

ఇది శ్రీ వల్లా లక్ష్మీనారాయణ శాస్త్రిగారిచే హిందీనుండి తెనిగింపబడినది. మనోశక్తి రోగములను నివారించు పద్ధతి నిది బోధించును. బలిమములను సంకల్పముతో ప్రాణాయామము చేయు విధానముల నిది తెలుపును.

వెల 0—6—0

చందాదారులకు 0—5—0

రక్తప్రక్షాళన చికిత్స.

Blood wash treatment

ఇది శ్రీ మాచేటి స॥ మల్లిఖార్జునరావు గారిచే ఇంగ్లీషులోని యనేక గ్రంథములనుండి గ్రహింపబడిన విషయ సముదాయ సంగ్రహము. ఉష్ణోదక సుపార ప్రయోగముతో సకలవ్యాధుల నివారించుకొను సదుపాయము నిది బోధించుచున్నది. ఈపద్ధతి నూతనముగ కనిపెట్టబడి సుప్రసిద్ధవైద్యవేత్తలచే పొగడ్తలం బొందియున్నది.

వెల 0-5-0

చందాదారులకు 0-4-0

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

క్షీరచికిత్స క్షీరపథ్యము

ఇందు క్షీరచికిత్సయనునది డాక్టరు కేరల్ గారి వ్యాసమునకు శ్రీ కోశా వెంకటకృష్ణారావు నాయుడుగారి యనువాదము.

క్షీరపథ్యమనునది డాక్టర్ మ్యాక్ ఫేడన్ గారి వ్యాసమునకు శ్రీ బు. తి, వరదాచారి యనువాదము.

వీనిలో పాలనుపయోగించు విధములును, పాల పథ్యముతో వ్యాధులను నివారించుకొను సదుపాయములును తెలుపబడినవి. వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

స్వభావిక చికిత్సా నియమములు

ఇది డాక్టర్ యఫ్. ఇ. బిల్జుగారి Natural method of healing అను గ్రంథమునుండి గ్రహింపబడి శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడిన నియమములతో కూడిన పుస్తకము. వెల 0—5—0

చందాదారులకు 0—4—0

తొట్టిస్నాన నియమములు

ఇది తొట్టిస్నానములు చేయువారికి మిక్కిలి సహాయకారి. ఇందు కూనే తొట్టిస్నానములు చేయునప్పుడు స్నాన పథ్యములాచరించుటలో ప్రమాదమురాకుండుటకై 40 నియమములు విధింపబడినవి. వెల 0—6—0

చందాదారులకు 0—5—0

అడ్రెసు:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

తత్వలక్ష్యార్ణవము

ఇది శ్రీ పొత్తూరి కృష్ణంరాజయోగిగారిచే రచింపబడినది. ఇందు నిష్ఠాహార విహారములను నిరసించునట్టియు, ప్రబలవైరాగ్యమును కలిగించునట్టియు పద్యములు, తత్వములు కలవు.

వెల 1—0—0

చందాదారులకు 0—15—0

లూయీ కూనే మహర్షి

ఇది రోగాద్వైత, చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు ప్రతిపాదించి కటి, లింగస్నానములనబడు ఉపశమనస్నానములను అవిదాహిపథ్యమును కనుగొనిన కూనేగారి చరిత్రమును, బోధను సంక్షిప్తముగ తెలుపును.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

Rishi Jivana Prakasam,

A Guide to Holiness, Health and Happiness A Book of rare collections and splendid selections on various topics for serious reflection.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము

ఇందు శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిచే అకారాదిగ వ్రాయబడిన రోగచికిత్సలు, ఇతరులచే వ్రాయబడిన అనుభూతచికిత్సలు కలవు. ఒక్కొక్క వ్యాధియొక్క నిదానము దానిని నివారించునట్టి వివిధ చికిత్సావిధానములు తెలుపబడి, సకల వ్యాధులను నివృత్తిచేసుకొనుటకు సదుపాయము చూపబడినది.

వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

మహాయోగము

ఇది శ్రీ పొత్తూరి రామరాజయోగి గారిచే రచింపబడినది. ఇందు కండిన పదార్థములు, కల్పములు వీనితో పనిలేకుండనే సహజముగ యోగాభ్యాసముచేయు విధానము బోధింపబడినది. యోగాభ్యాసులకే గాక ఆరోగ్యవంతులుగ నుండ గోరువారికెల్లరికి నీ గ్రంథము పఠనీయము.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—10—0

ఆరోగ్య ప్రభాకరము

ఇది సూర్యకిరణ చికిత్స యను గ్రంథముయొక్క అనుబంధము. దీనిలో ఏడురంగుల పటములు కలవు రంగులద్వారా మానసిక చికిత్సచేసికొను విధానమిందు వివరింప బడినది.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

అడ్రసు:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

పచ్చి తిండివలని ప్రయోజనములు

ఇది డాక్టరు పి. ధామస్ గారి యాంగ్లగ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారి యాంధ్రానువాదము. ఆహార పదార్థములను వండుటవలన గలుగు నష్టములును, పచ్చితిండి తినుటవలన లాభములును నిందు సహేతుకముగ నిరూపింపబడినవి. పలువురడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానములును, పచ్చితిండి నుపయోగించి మేలొందినవారి స్వానుభవములును కలవు. పచ్చి తినుబండములను చేసుకొనుపద్ధతులుకూడ తెలుపబడినవి. వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

నిర్విచారభావి జీవనము

ఇది జర్మను దేశీయుడగు అగస్టు ఇంగల్ హార్టుగారి Care free-Future అను గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యంధ్రానువాదము. ఇందు చింతారహిత జీవనము నిరూపింపబడి కేవలనారికేళ ఫలాహారము ప్రతిపాదింపబడినది. నారికేళ ప్రాశస్త్యమును, మనుష్యాహారముగ నందుటలో నారికేళప్రాధాన్యమును నీగ్రంథము యుక్తియుక్తముగ బుజువుచేయుచున్నది. ఐహికమును దైహికమువీడి కేవలాముష్మికదృష్టితో ఈశ్వరేచ్ఛానుగుణముగ జీవించు విధమునిది తెలియజేయును. నారికేళ పథ్యమునభ్యసించుటకుతగు నుపాయములు కొన్ని దీనిలో వివరింపబడినవి. వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

శ్రీరామతీర్థస్వామి యుపన్యాసములు

మొదటి భాగము.

ఆంగ్ల, సంస్కృతాద్యనేక భాషలలో పాండిత్యము సంపాదించి బ్రహ్మజ్ఞాన నిరతులై ఖండాంతరములలో కూడ తమ ప్రతిభను కనుబరచి యశోవిశాలత్వము పొంది విదేహముక్తులైన శ్రీరామతీర్థులవారి విజయరహస్యము, భారతదేశపు ప్రస్తుతస్థితి, హిందూదేశపు పరిస్థితపరమస్వాంగధర్మము అను నాలుగుపన్యాసములు శ్రీ చెరువు రామకృష్ణారావుగారిచే మృదుమధురశైలిని తెనిగింపబడి ఇందు పొందుపరపబడినవి.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

శ్రీరామతీర్థస్వామి యుపన్యాసములు

రెండవ భాగము.

ఇందు శ్రీస్వాములవారి సుఖము-అంతరంగికము, ఆత్మవికాసము అను వ్యాసములు శ్రీ చెరువు రామకృష్ణారావుగారిచే తెనిగింపబడినవి కలవు.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

యుక్తిప్రకాశము

మహాపండితులును, వేదాంతశాస్త్రపారంగతులును, విచారసాగర,

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

కృష్ణప్రభాకరాది గ్రంథకర్తలునగు సాధువిశ్వలానందయోగీంద్రుల వారిచే వారిచిన్నతనమున రచింపబడిన గ్రంథము. ఇందు కఠినములగు వేదాంత విషయములు సులభముగ నర్థమగునట్లు యుక్తులతో తెలుపబడినవి.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

ఆరోగ్య దర్మము

ఇది మహాత్మగాంధిగారి A Guide to health అను నింగ్లీషు గ్రంథమునకు శ్రీ బుర్రా వేంకటరామయ్య గారి యాంధ్రానువాదము. మానవులకు ముఖ్యావశ్యకములగు సకల విషయములు నిందు చర్చింపబడినవి ఇందలి యంశములు మహాత్ముని స్వానుభవము ననుసరించి రచింపబడినవి. ఎల్లరు చదువదగిన గ్రంథము.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

మలబద్ధము

ఇది శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడినది, ఇందు యస్, స్కాట్టుగారు ఆంగ్లమున రచించిన 45 మలబద్ధ నివారణోపాయములు తెలిగింపబడియున్నవి. కూనే, జస్టు, కీఫ్ చికిత్సా పద్ధతులను, సూర్య

కృష్ణప్రభాకరాది గ్రంథకర్తలునగు సోహంసానందయోగీంద్రుల వారిచే వారివిచిన్నతనమున రచింపబడిన గ్రంథము. ఇందు కఠినములగు వేదాంత విషయములు సులభముగ గ్రహింపగునట్లు యుక్తులతో తెలుపబడినవి.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

ఆరోగ్యాదర్శము

ఇది మహాత్మగాంధిగారి A Guide to health అను నింగ్లీషు గ్రంథమునకు శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారి యాంధ్రానువాదము. మానవులకు ముఖ్యావశ్యకములగు సకల విషయములు నిందు చర్చింపబడినవి ఇందలి యంశములు మహాత్ముని స్వానుభవము ననుసరించి రచింపబడినవి. ఎల్లరు చదువదగిన గ్రంథము.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

మలబద్ధము

ఇది శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడినది, ఇందు యస్, స్కాట్జుగారు ఆంగ్లమున రచించిన 45 మలబద్ధ నివారణోపాయములు తెనిగింపబడియున్నవి. కూనే, జస్టు, లీఫ్ పేరిచికిత్స పద్ధతులును, సూర్య

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

కిరణ, మర్దన, వస్తి, వ్యాయామ, ఉపవాసాది చికిత్సలును వివరింపబడినవి. 25 వ్యాయామ పద్ధతులు తెలుపబడినవి. ఎంత కాలమునుండియున్న మలబద్ధమునైనను నివారింపగల వివిధ చికిత్సా విధానములు దీనిలో వివరింపబడినవి మలబద్ధమును నివారించుటయేగాక మలబద్ధవ్యాధిని రానీయక చేయుటకు కూడ నీ గ్రంథము తోడ్పడును.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

ఔషధ వైద్యమొక యూహాశాస్త్రము.

డాక్టరు బెర్నారుగారి "Medicine a science of guessing' అను గ్రంథమున కాంధ్రీకరణము. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడినది. ఔషధ వైద్యమునుగూర్చి గాంధీమహాత్ముని యభిప్రాయమును వైద్యులకు నమునున్న గురవి గలవు.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

శిశుమాతలకొక సందేశము.

చిక్కములు ఆరోగ్యకార కథయందు శ్రీడాక్టర్ పేరాజు' గారొసగిన యుపన్యాసము.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

శుక్లనష్టము

శ్రీయుత పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిచే వ్రాయబడినది. వీర్యనష్టమునొంది బలముకలిగించుటకు వివిధచికిత్సా విధానములు పటములతో తెలుపబడినది.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

అడ్రసు:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రౌఢప్రభాకరము 1 భాగము.

సూర్యకిరణ చికిత్స విధానమును కనుగొనిన డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్ గారి అపూర్వగ్రంథమగు Principles of light & colour అను గ్రంథమునకాంధ్రీకరణము. ఇయ్యది శ్రీ పుల్లా వెంకట్రామయ్య గారిచే తెనిగింపబడినది; రంగుల వైద్యమున సంపూర్ణజ్ఞానప్రదము కాంక్షింప నివ్వగించువారిపాలిటి కల్పవృక్షమువదిగియున్నది. వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

రోగారోగ్య వివేకము [కూనేగారి గ్రంథము] 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—6

శిశుపోషణము [కూనేగారి గ్రంథము] 1—0—0

చందాదారులకు 0—12—0

ప్రకృతి చికిత్స. 1

ప్రకృతి సప్తమవార్షికోత్సవ సందర్భమున మ॥ రా॥ శ్రీ॥ యస్. ఏ. పంచాపకేశయ్యర్ అవర్గల్ బి. ఎ. యల్. టి. గారొసంగిన అధ్యక్షోపన్యాసము. రోగాద్వైత చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు చక్కగ వర్ణింపబడినవి. వెల 0—[illegible]—0

చందాదారులకు 0—3—0

ప్రకృతి చికిత్స. 2

ప్రకృతి అష్టమవార్షికోత్సవ సందర్భమున డాక్టరు కె, లక్ష్మణశర్మ బి. ఎ. బి. ల్. గారొసంగిన అధ్యక్షోపన్యాసము. పంచభూతములతో

చేయబడు చికిత్సా శాస్త్రయుక్తవిధానములతో విపులముగ వివరింపబడినది.

వెల 0-4-0 చందాదారులకు 0-3-0

ప్రకృతి చికిత్స 3

అధ్యక్షులు డా. నాగేశ్వరరావు పంతులుగారి యుపన్యాసము. 0.5.0 చం॥ 0.4.0

మహారోగము

యేనుగవానిలంక యోగాశ్రమాధిపతులగు శ్రీ పాతూరి రామరాజయోగీంద్ర విరచితము. నవరస భరితముగ నుండును. శైలిపాకముగోలియుండును. వెల 0.8.0 చందాదారులకు 0-6-0.

లక్ష్మణజలచికిత్స 1 వ భాగము.

ప్రముకోట ప్రకృతి చికిత్సాశ్రమాధిపతులును సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథకర్తలు నగు శ్రీ. కె. లక్ష్మణశర్మ బి. ఎ., బి. ఎల్., గారి గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యాంధ్రానువాదము.

వెల 0-12-0 చందాదారులకు 0-8-0

ప్రకృతి కార్యాలయచరిత్రము. 0.1.0

స్త్రీలవ్రతము (శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన ద్విపద)
వెల 0-2-0 చందాదారులకు 0-1-0

	యితరులకు	చందాదారులకు
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0-10-0	0-6-0
తేనీరు విషతుల్యము	0-10-0	0-6-0
ప్రాకృతి చికిత్సార్ణవము 2భా॥	1- 4-0	1-0-0
ఆరోగ్యము—కామేచ్ఛ	0- 3-0	0-2-0
జీవహింస [1 భాగము	0-10-0	0-6-0
పొగచుట్ట—ముక్కుపొడుము	0-10-0	0-6-0
కల్లుముంత—సారాసీసా	0-10-0	0-6-0
వర్ణచికిత్స	0- 6-0	0-5-0

ప్రకృతి 3 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-4-0

ప్రకృతి 4 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

అంతరస్నానము (12 పటములు గలవు) తుంపరస్నానము, కరతుంపరస్నానము, ధారాస్నానము. మోకాలికట్టు, క్షయరోగమును గుదుర్చు వ్యాయామ పద్ధతులు యోగవిద్య, తొట్టిస్నానములు చేయువారి ప్రశ్నలు, జవాబులు, తొట్టిస్నానములు, ఎరిబీజమునకు చికిత్సలు, గర్భిణిస్త్రీలకు తొట్టిస్నాన చికిత్సలు, పుప్పిపన్ను, కొబ్బరియాహారము, అభినవ వైద్య

శాస్త్రసంగ్రహము పథ్యశాస్త్రము, తొట్టివైద్యము ఆరోగ్యనారాయణము (వ్యాధియననేమి!) కోశేయకాయమీకరణచికిత్స (3 పటములు). స్నానము, గాయములు, అజీర్ణవాంతులు, కోపము, దెబ్బలు, విష్టబంధము, ఆరోగ్యనారాయణము (ఆహారము) గృహస్థధర్మము, పచ్చికొట్టెలు, మసూచికములు, పసిబిడ్డల ఉదుకువిరేచనము, వైదికధర్మస్వరూపము, మద్యపానము, వాయుచికిత్స, సౌందర్యము, దంతములు, పథ్యచికిత్స పాలు, మజ్జిగ, గంజి చన్నీటిస్నానము, క్రమవిభాగస్నానము, చన్నీటి ఎనిమా, 60 ఆరోగ్యసాధనములు, ఉపవాసము, పాలతెల్లి, ఇన్ఫ్లూయంజాను, అవిరిస్నానము, జ్వరము, శ్రీరామతీర్థస్వాముల లేఖలు, ఎనిమా; ప్రసూతి, చలిజ్వరము, మనిషి యెదుగుట, కృత్రిమాహారవిహారములు, బహుమూత్రరోగము, నిదుర, దంతరోగములు, అగ్నిధర్మము; జలచికిత్స, మాంసమున కోరింతదగ్గు మలబద్ధకము మొదలగు అనేక విషయములు గలవు.

ప్రకృతి 5 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

న్యూమోనియాచికిత్స, గర్భిణి వేవిళ్ళు, బాష్పస్నానము, తలనొప్పి, మొంటిజ్వరములు, తాపజ్వరములు, తేలుకాటు, రోగుల సందేహము లనుగూర్చినట్టి ప్రశ్నోత్తరములు (ప్రతిసంచికలోను గలవు.) ఔషధ వైద్యము, స్ఫోటకము, గొప్పవైద్యుల అభిప్రాయములు (ప్రతిసంచికలోను తలనొప్పి, గంజి, పాముకాటు చిన్నబిడ్డలచేష్ట వరి గోధుమయన్నము, మజ్జిగ, వర్ణచికిత్స, నెయ్యి, వెన్న, మహమ్మదీయుల లింగస్నానములు.

మట్టి, పాదము, (ప్రతిసంచికలోను) తిన్న చికిత్స, వైద్యశక్తి— కాటు. [illegible]సము, సుఖప్రసవము, ఆరోగ్యరహస్యము. టీకాలు, పసిబిడ్డలకు తొట్టిస్నానము, క్షయరోగ నివారణోపాయము, [illegible]ము, చలిజ్వరము, అతిసారము, నారి, నెరిసిన వెంట్రుకలు నల్లనగుట, గ్రుడ్డితనము, చెవుడు, బుతుశూల, మన మేప్రకారము [illegible], శిశువులకు దమురుపప్పుల పాలు, తొట్టిస్నానములు, హృద్రోగము, శుష్కవస్త్రము. విషజ్వరము, గాయములు, మూర్ఛ, పచ్చరోగ, మలబద్ధము కీళ్ళనొప్పులు, గజ్జి, తొట్టిస్నానము, శ్వేతకుష్ఠము, కనికానిదానము, నవ్యచికిత్స, నరములక్షయము, అతిమూత్రవ్యాధి, నంజు, కొబ్బరి, కట్టుస్నానము, ద్రాక్ష చికిత్స, మనన చికిత్స, వ్యాయామ చికిత్స, మధుమేహరోగములు. (ప్రతి సంచికలోను) ఆహారయంత్రము, కామశాస్త్రరహస్యములు. పథ్యవిధానము, జలచికిత్స, సంభోగసమయము, వంటకట్టిన వ్యాధిశక్తును, మనస్సు, మేధస్సు, శిశునాట్యము. పాలు త్రాగవచ్చునా! కొబ్బరియాహారము, క్షయరోగ చికిత్స, శ్వాసకోశస్నానము, చప్పిడిపంట మొదలగు నింక నసేక విషయములు గలవు.

English Supplement (Prakruti) Vol, II

Apostle of the Cocoanut- Germ theory, Over eating Vaccination, Milk dangers, Water drinkiug Rishi Jivan Prakasam, Water healing, Nut and fruit diet, Tobacco- smoking, Sleep, Pansupari, etc. etc. etc.

Re. 0-12-0. To Subscribers of Prakruti 0-6-0.

అడ్రెస్:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

English Supplement (Prakruti Vol) III.

Vaccination, Salt, Celibacy, Disease and drugs, Cooked food, Hints for combating consumption, Steam bath and its substitutes, Hot water bath, warm bath Hot water foot bath Hotwater hip bath Sun bath Nerve energy, Sleep, Lemons and fresh fruits, Medicinal value of fruits, The Lemon one of the world's choicest fruits etc. etc. etc.

Re. 0-12-0 To Subscribers of Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol IV.

Deep breathing, Fruitarianism, Asthma, Is salt a proper food' Food without cookery, Massage in sprains. and fractures, Bringing the dead back to life. Constipation Golden rules of health, A few dont's, Stammering, etc etc.

Re 0-12-0. To Subscribers of the Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol VI.

All India Naturopothic conference (Belgaum) Presidential address by Dr Mahadev Prasad N. D. M. D. of Bombay, Druglessness (Mr. K. L. Sarma, B. A. B. L.) Live food versus Dead foods, Care of the eye (Dr. SriRam Srinagar)

అడ్రెస్:— మేనేజరు ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

మట్టి, పాదము, (ప్రతిసంచికలోను) రక్తచికిత్స, వైద్యశక్య కాటు, కబ్బునము, సుఖప్రసవము, ఆరోగ్యరహస్యము. టీకాలు, పసిబిడ్డలకు తొట్టిస్నానము, క్షయరోగ నివారణోపాయము, భగందరము, చలిజ్వరము, అతిసారము, శాంతి, నెరిసిన వెంట్రుకలు నల్లనగుట, గ్రుడ్డితనము, చెవుడు, ఋతుశూల. మన దేశస్త్రీల పతనావస్థయును, శిశువులకు చమురుపప్పుల పాలు, తొట్టిస్నానములు, హృద్రోగము, శుక్లనష్టము, విషజ్వరము, గాయములు, మూర్ఛ, పచ్చిశెగ, మలబద్ధము కీళ్లనొప్పులు, గర్భిణి, తొట్టిస్నానము, శ్వేతకుష్ఠము, కనికానిదానము, పథ్యచికిత్స, దంతక్షయము, అతిమూత్రవ్యాధి, నంజు, కొబ్బరి, జస్టుస్నానము, ద్రాక్షచికిత్స, మననచికిత్స, వ్యాయామ చికిత్స, సుదినరోగములు, (ప్రతి సంచికలోను) ఆమాశయవ్రణము, కామశాస్త్రరహస్యములు, పథ్యవిధానము, జలచికిత్స, సంభోగసమయము, వంటకగ్గిన వ్యాధితగ్గును, మనస్సు, మేధస్సు, పిశాచనాట్యము. పాలుత్రాగవచ్చునా! కొబ్బరియాహారము, క్షయరోగ చికిత్స, శ్వాసాశయస్నానము, చప్పిడిపంట మొదలగు నింక ననేక విషయములు గలవు.

English Supplement (Prakruti) Vol, II

Apostle of the Cocoanut- Germ theory, Over eating Vaccination, Milk dangers, Water drinkiug Rishi Jivan Prakasam, Water healing, Nut and fruit diet, To bacco- smoking, Sleep, Pansupari, etc. etc. etc.

Re. 0-12-0. To Subscribers of Prakruti 0-6-0.

English Supplement (Prakruti Vol) III.

Vaccination, Salt, Celibacy, Disease and drugs, Cooked food, Hints for combating consumption, Steam bath and its substitutes, Hot water bath, warm bath Hot water foot bath Hotwater hip bath Sun bath Nerve energy, Sleep, Lemons and fresh fruits, Medicinal value of fruits, The Lemon one of the world's choicest fruits etc. etc. etc.

Re. 0-12-0 To Subscribers of Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol IV.

Deep breathing, Fruitarianism, Asthma, Is salt a proper food' Food without cookery, Massage in sprains. and fractures, Bringing the dead back to life. Constipation Golden rules of health, A few dont's, Stammering, etc etc.

Re 0-12-0. To Subscribers of the Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol VI.

All India Naturopothic conference (Belgaum) Presidential address by Dr Mahadev Prasad N. D. M. D. of Bombay, Druglessness (Mr. K. L. Sarma, B. A. B. L.) Live food versus Dead foods, Care of the eye (Dr. SriRam Srinagar)

Morning poem, Health Reform & Non Violence (Mr. P. S. Viswanatheir B. A. B. L.) Ten dont's for the care of the Teeth, Unfired food & fired food compared (Dr. Drews.) Color in clothing (Dr. Babbit) Hints for mothers, Sun- bath, Rubbing, Naturopathy, What it is (Dr. P. D. Raju M. D. Rs 0-12-0

To Prakruti Subscribers 0-6-0

ప్రకృతి 6 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

కూనేమతము, కేశసంరక్షణము, తొట్టిస్నానములు, ఆహారనియమము, పరిమితినిదుర, జీర్ణక్రియ, రాత్రివేళపని, జ్వరరోగిపథ్యము కొబ్బరిపప్పుకూర, పచ్చివాకకాయపచ్చడి, దొండకాయకూర, పచ్చికొబ్బరిపచ్చడి చప్పిడి వంకాయపచ్చడి, వర్ణచికిత్స (తేనెరంగుకుపసుపు), వైదికజలవిద్య, కత్తిపరకు, అశవస్నాన, వల్లమందు, ఔషధసేవ, చమురుపప్పులు తలనొప్పి, విటమినులు, చప్పిడివంట Hygienic cooking), దోసకాయ వంకాయకూర, అరటికాయకూర, పాలు, ఎనిమా, కుదినరోగము, తొట్టిస్నానసమయము, సిగరెట్, నేత్రవ్యాధులకు వేడినీటి ప్రయోగము వర్ణచికిత్స, (కాలికాజీర్ణము, అతిసారము) చప్పిడివంట బెండకాయకూర కాయగూరల కలుపు, వల్లమందుప్రశము, నిదురధాతుపోషకలవణములు. గోధుమలు, శిశువులకు నారింజఫలరసము, విరేచనౌషధము, ఎనిమా,

అడ్రస్:— మేనేజరు ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ఉపవాసదీక్ష. పచ్చిపాలు, చప్పిడిపథ్యము, బొబ్బలరోగము, ప్రాకృత చికిత్స, విరేచన ఔషధము, ఎనిమా, జలపానము, చప్పిడిపప్పుకూరము, శాకసారము, దంతసంరక్షణ, సెలము, ఊదారంగులు, కంటిలోనివిహార, తొట్టివైద్యము, చిలగడదుంప పచ్చికూర, బీరకాయకూర, వాకకాయ బెండకాయ పచ్చికూర, కూనేమతము, పనిపిడల శోధన, మారోగ్యము, గర్భిణీస్త్రీలకు అవిరిస్నానము, ఎనిమా, అజీర్తి, కూనేజలచికిత్స, వరిగములు, వెంట్రుకలూడుట, కాఫీహోటల్సు, కూనేచికిత్స, ప్రకృతి వైద్య రహస్యము, ఆధ్యాత్మికచికిత్స, కొబ్బరిమహిమ, సెలము, తెలుపురంగులు, మలబద్ధము, దృష్టిమాంద్యము, ఉబ్బసము, అతిమూలతి, వైద్యాధికము, కర్ణవ్యాధి, స్ఫోటకము, మద్యపాన నిషేధము, పొగచుట్ట, గంజా, తిమురువ్యాధి, మూసలివారు పశువులవారగుటకు వైద్యనిరసనము, ముక్కుపొడుము, టీకాలు, మసూచికము, అయిదు నిముసముల కసరతు, ఫలలవణములు, చెప్పనిపండ్లు, రోగదశ, సంభోగము, గర్భపాతము, తేలుకుట్టు వల్లమందు, టైఫాయిడ్ జ్వరము, ఐస్ క్రీమ్, పాముకాటు, ప్రశ్నోత్తరములు, సూర్యకిరణ చికిత్స, టీకాలవలనేమి! స్వాభావిక చికిత్సానియమములు, పొగాకుదయ్యము, కొబ్బరిపాలు, సంభోగనియమములు, ఫలాహారశిశువు, ఎనిమాతోపవాసము, మూత్రద్వారమున కురుపులు, పోయినమాపును పొందుట, నిమ్మపండ్లచికిత్స ఎట్లు భుజింపవలెను, మొదలగు మిక్కిలి యుపయుక్తములగు విషయము లెన్నియో గలవు, 59 ఆరోగ్యసుభాషితములు గలవు. చందాదారులకు 1-2-0. యితరులకు 1-8-0

ప్రకృతి 7 వ సంపుటము

యితరులకు 1-4-0 చందాదారులకు 0-15-0

సుభాషితములు; గంజాయి; వైదిక జలవిద్య; నిదురగలిగించుమందు నిదురను గురించి 10 నియమములు, కోకోలోని విషము; అతిమూత్రవ్యాధి;

అడ్రస్:— మేనేజరు ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

ఆనందము మరియు ఎంటిమి క్షయరోగము జలోదరము, అమ్లపైత్యవ్యాధి. త్రికాలజ్ఞనేమి?సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతఖండనము; పుచ్చకాయలు, ఒకటిరీజము ఫలాహారము; ప్రకృతివార్షికోత్సవము; జలమే ఔషధము, మేహపైత్య రోగము; పక్షవాతము; అంగమర్దనము; విరేచనకారులగు ఫలములు; మహోదరము; తేనెపీడింపు; నిరోగసాధనములు; పంచదారవలన హాని వర్ణచికిత్స; మానసికరోగములు; మధుమేహము; చెవిరోగము, మృత్తికా స్నానము; ప్రశ్నోత్తరములు; ఎనిమా; చలిజ్వరము; సీసమాలు; నాడీ రోగములు; సన్నిపాతజ్వరమునకు వివిధచికిత్సలు; తామర; బలవంతపు శోధనము; ఎనిమా; స్నానకాలపరిమితి వాలింతి; బ్రహ్మచర్యమయినవ్యా గర్భాధారణము; నారింజపండ్లు; నిమ్మపండ్లు; ఉపవాసమహిమ; మహాత్ముని యుపవాసము; ఏవైపున పరుండుట మంచిది; కూనెపురేము; కొరుకురోగము; వైదికవర్ణచికిత్స; ఆరోగ్యసాముద్రికము; నారికేళము; అరటిపండు; అతిచాహిభోజనము; హృద్రోగము, అజీర్ణము, మలబద్ధము; కోడవలిదెబ్బ; జ్వరము; చెవిపోటు; కండ్లమంటలు; బంకవిరేచనములు; క్షయ; నిదుర; అతిసారము; మలబద్ధము; ఉపవాసము; మలబద్ధమునకు యినుక; చమురగలకాయలు; కుష్ఠవ్యాధి; పరిశుద్ధిత; సాత్త్వికాహారము రోమములు; మలేరియా; కాఫీటీలు; విషములు; ప్రకృతిజీవనము: ఉప్పులేని ఆహారము; విటమినులు; పొగాకునమలుట; పాదముపీల్చుట; మొదలగు మిక్కిలి యుపయుక్తములగు విషయము లనేకములు గలవు. ఇందు 10 సంచికలు కలవు.

ప్రతిసంవత్సరము క్రొత్తక్రొత్త గ్రంథములు ప్రకటింపబడుచుండును. ప్రతిసంవత్సరము నూతన పుస్తకముల జాబితా తెప్పించుకొనుచుండవలెను.

ఆంధ్ర ప్రెస్, తెనాలి. 4000 కాపీలు మాత్రమే.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

16	రక్తప్రక్షాళన చికిత్స (పటములతో)	0	6	0	0	4	0
17	పచ్చితిండివలని ప్రయోజనము	0	12	0	0	10	0
18	స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0	5	0	0	4	0
19	తొట్టిస్నాన నియమములు	0	6	0	0	5	0
20	నిర్వికారభావిజీవనము(కొబ్బరిగూర్చి)	1	8	0	1	0	0
21	యోగచికిత్స (హిందికి తెనుగు)	0	6	0	0	5	0
22	ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1వ॥ భా॥	1	8	0	1	0	0
23	ప్రౌఢప్రభాకరము (1,2 భాగములు)	2	0	0	1	8	0
24	శుక్లనష్టము (1వ భాగము)	0	12	0	0	9	0
25	లక్ష్మణబలచికిత్స (పటములతో)	0	12	0	0	8	0
26	మహారోగము (పారయోగీంద్రులు)	0	8	0	0	6	0
27	ఔషధవైద్య మొక యూహాశాస్త్రము	0	4	0	0	3	0
28	శిశుమాతల కొక సందేశము	0	4	0	0	3	0
29	ప్రకృతిచికిత్స (వం॥ అయ్యర్ గారు)	0	5	0	0	4	0
30	ప్రకృతిచికిత్స (కె. యల్. శర్మగారు)	0	5	0	0	4	0
31	స్త్రీలవ్రతము (జ్ఞానాంబగారు)	0	3	0	0	2	0
32	ప్రకృతిచికిత్స కా॥ నాగేశ్వరరావుగారు	0	5	0	0	4	0
	తత్వలక్ష్యార్ణవము (వైరాగ్యము)	1	0	0	0	15	0
33	తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0	10	0	0	6	0
34	తేనీరు విషతుల్యము	0	10	0	0	6	0
35	ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము (2. భాగము)	1	4	0	1	0	0
36	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0	3	0	0	2	0

అడ్రెసు—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

Maximum light given.

SCANNED

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధ

37 జీవహింస (1 భాగము)	0 10 0
38 పొగచుట్ట-ముక్కు-పొడుము 1 భాగము	0 10 0
39 కల్లుముంత-సారాయి సీసా. 1 భాగము	0 10 0
40 వర్ణచికిత్స	0 6 0

☞ ఇతర పుస్తకముల జాబితా ఉచితము.

ప్రకృతి సంపుటములు.

ప్రకృతి 1, 3, 4, 5, 6, 7 సంపుటములు సంచికలును తగ్గింపు ధరలకు దొరకును. ఇందు స ప్రకృతి చికిత్సకులచే వ్రాయబడిన అమూల్య వ్యా ప్రశ్నోత్తరములు, మున్నగునవెన్నియో కలవు. ప్ర వకును, రోగికిని మిక్కిలి యుపయుక్తమైనవి. వీని నహో ప్రకృతిచికిత్సయం దమితనైపుణ్యము గ కొలది ప్రతులుమాత్రమే కలవు. మరల ముద్రిం

ఇతరులకు చందా

ప్రకృతి 1వ సంపుటము 8 నెల సంచికలు	0 6 0
ప్రకృతి 3వ సంపుటము 9 నెలసంచికలు	1 2 0
ప్రకృతి 4వ సంపుటము 12 నెలసంచికలు	1 8 0
ప్రకృతి 5వ సంపుటము 12 నెలసంచికలు	1 8 0
ప్రకృతి 6వ సంపుటము 12 నెలసంచికలు	1 8 0
ప్రకృతి 7వ సంపుటము 10 నెలసంచికలు	1 2 0 0
36 English Supplements to Prakriti	0-0-6
4 do (Booklets) each supplement	0-2-0

అడ్రెసు:— మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

END OF TITLE